ваш домашний повар

ЧУДО-

рецепты для МИКРОВОЛНОВКИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Бытовая техника – незаменимый помощник на кухне каждой современной хозяйки. Благодаря ей мы экономим кучу времени на приготовлении даже самых замысловатых блюд. В этой книге вы откроете для себя 1000 разнообразных рецептов блюд для приготовления в микроволновке. Первые и вторые блюда, каши и бутерброды, пицца, выпечка и даже напитки – все это и многое другое вы найдете в нашей книге. И главное, все наши блюда необычайно просты в приготовлении. Приятного аппетита!

- Ваш домашний повар. Чудо-рецепты для микроволновки
  - Предисловие
    -
    - Что представляет собой микроволновая печь
    - Подготовка продуктов перед тепловой обработкой
      - Как готовить мясо
      - Как готовить рыбу
      - Как готовить овощи
      - Как готовить фрукты и ягоды
  - Первые блюда
    - Бульон с творожными клецками
    - Бульон со шпинатом и репой
    - Щи зеленые со щавелем
    - Суп из мексиканской смеси с картофелем
    - Картофельный суп с луком
    - Морковный суп с картофелем
    - Суп из цветной капусты и стручковой фасоли
    - Суп из брюссельской капусты
    - Суп из картофеля и зелени с яйцом
    - Суп из зеленого горошка с морковью
    - Острый суп из цукини с зелеными помидорами и оливками
    - Суп из брокколи и картофеля
    - Суп из стручковой фасоли с сыром и орехами
    - Суп из картофеля, болгарского перца и оливок
    - Луковый суп с картофелем и щавелем
    - Картофельный суп с рисом и базиликом
    - Суп луковый с белым вином
    - Суп луковый
    - Суп луковый с сыром
    - Томатный суп с макаронными изделиями и

баклажаном
- Морковный суп-пюре со сливками
- Картофельный суп-пюре
- Суп-пюре из цветной капусты
- Картофельный суп-пюре с сыром и маринованными опятами
- Картофельный суп-пюре с вареной репой
- Суп-пюре из консервированной фасоли и картофеля
- Гороховый суп-пюре с картофелем
- Картофельный суп-пюре с брынзой
- Суп-пюре из патиссона, картофеля и моркови
- Суп-пюре из шпината со сливками
- Суп-пюре из брокколи
- Суп-крем овсяный
- Суп из консервированных помидоров со специями
- Суп из консервированных помидоров с сыром
- Суп с тофу
- Суп постный с кукурузой
- Суп грибной со шпинатом
- Суп диетический с зеленым горошком и капустой
- Щи вегетарианские
- Свекольник с горохом
- Свекольник с картофелем
- Свекольник со стручковой фасолью
- Свекольник с вешенками
- Щи на скорую руку
- Щи с баклажаном
- Щи из маринованной краснокочанной капусты
- Борщ из свекольной ботвы и пекинской капусты
- Борщ со щавелем
- Рассольник на скорую руку
- Рассольник с сушеными грибами
- Суп из шампиньонов с макаронами и сладким перцем
- Суп из сушеных грибов с сельдереем
- Суп грибной с капустой
- Суп из маринованных шампиньонов
- Грибной суп с пшенной крупой
- Суп грибной со шпинатом
- Суп мясной с пшенной крупой
- Грибной суп со стеблями бамбука

- Молочный суп с вермишелью
- Суп молочный с тыквой и цукини
- Суп молочный с морковью
- Молочный суп с картофелем и морковью
- Молочный суп с тыквой и рисом
- Суп молочный с репой
- Молочный суп с картофелем и рисом
- Молочный суп с кабачками и картофелем
- Суп молочный с беконом
- Молочный суп с манной крупой и картофелем
- Сливочный суп с тыквой и грецкими орехами
- Молочный суп-пюре с овощами
- Сырный суп с картофелем и морковью
- Сырный суп с картофелем и шампиньонами
- Суп из свинины с вермишелью
- Сырный суп с картофелем и баклажанами
- Сырный суп с маринованными огурцами
- Суп из свинины с рисом и зеленью укропа
- Сырный суп-пюре с рисом и белыми грибами
- Суп из свинины с картофелем и морковью
- Чесночный суп из свиных ребрышек
- Гороховый суп с копченой свининой
- Суп из говядины с макаронами и цветной капустой
- Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью
- Острый суп из говядины с фасолью
- Суп из говяжьей тушенки с рисом
- Суп с фрикадельками из говядины
- Суп из говядины с картофелем и цукини
- Куриный суп с лапшой
- Суп из говяжьего языка со сливками и сыром
- Суп из куриных голеней с картофелем и морковью
- Суп из куриных шеек с брокколи
- Суп из куриных бедер со спагетти
- Суп из куриных грудок с вермишелью и оливками
- Суп из цыпленка с рисом и лаймом
- Куриный суп с фрикадельками
- Куриный суп по-итальянски
- Суп из филе утки с цукини и вермишелью
- Суп из куриных потрохов
- Суп из индейки с квашеной капустой

- Суп из баранины, моркови и кинзы
- Луковый суп из баранины
- Суп из баранины с фасолью и помидорами
- Суп-пюре из свинины и овощей
- Суп из ветчины с морковью и рисом
- Суп по-узбекски с черносливом
- Суп мясной из ягненка
- Суп из копченых сарделек и шампиньонов
- Колбасный суп с вешенками
- Куриный суп-пюре с картофелем
- Свекольник со свининой на скорую руку
- Свекольник с говядиной и шампиньонами
- Свекольник с говядиной и картофелем
- Свекольник с курицей и зеленым горошком
- Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и ветчиной
- Щи на говяжьем бульоне с консервированной фасолью
- Щи на курином бульоне с сосисками
- Щи из куриных крылышек
- Русский борщ
- Борщ «Летний»
- Рассольник с курицей
- Суп из окуней с картофелем и рисом
- Уха из филе сома
- Суп из консервированной сардинеллы
- Суп из консервированной сардины с овощами и рисом
- Суп из консервированного тунца с пшенной крупой и овощами
- Суп из минтая с пшенной крупой и овощами
- Суп из морского языка с лапшой
- Суп из морского языка с брокколи
- Суп из лосося с кукурузой
- Суп из морского окуня с овощами и шпинатом
- Суп из креветок и мидий с зеленым горошком
- Суп из креветок с зеленым горошком и рисом
- Суп из креветок с морской капустой
- Суп из креветок с рисом и цветной капустой
- Суп из кальмаров и креветок с гречневой крупой и брокколи
- Суп из креветок с консервированной горбушей
- Томатный суп с кальмарами на рыбном бульоне
- Суп из креветок, мидий и фасоли со сливками

- Суп-пюре из креветок и кальмаров
- Суп из консервированных мидий с шампиньонами и оливками

- Вторые блюда
  - Гуляш венгерский
  - Баранина по-восточному
  - Ростбиф с картофелем
  - Окорок с грибами и киви
  - Говядина отбивная с сыром
  - Отбивные из ягненка с ананасами
  - Солянка из свинины
  - Бифштекс с гренками
  - Мясо с помидорами
  - Бефстроганов
  - Отбивные из говядины с томатной пастой
  - Фрикадельки в особом соусе
  - Рулет из фарша
  - Ромштекс
  - Баранина по-осетински
  - Ребрышки в соусе
  - Люля-кебаб из баранины
  - Баранина по-турецки
  - Азу из мяса и картофеля
  - Тефтели с томатной пастой
  - Суфле мясное
  - Ребрышки по-американски
  - Котлеты из филе курицы
  - Баранина, тушенная с луком
  - Сосиски с сыром
  - Ветчина с сыром
  - Баранина с зеленью
  - Свинина с кабачками и помидорами
  - Жаркое из свинины с коньяком
  - Жаркое из маринованной свинины
  - Свинина с чесноком и тмином
  - Свинина с красной смородиной
  - Свинина, запеченная с помидорами и маслинами
  - Свинина с вином и имбирем
  - Свинина с морковью
  - Говядина, запеченная с брокколи
  - Грудинка телячья с овощами
  - Свиная вырезка с пивом
  - Бифштексы с ананасами

- Зразы с грибами
- Телятина с шампиньонами и шпинатом
- Бифштексы с луком
- Телятина с помидорами
- Рулет из телятины
- Баранина с картофелем и баклажанами
- Баранина с картофелем и капустой
- Фрикадельки из баранины в томатном соусе
- Жаркое из баранины и говядины
- Жаркое из баранины с баклажанами и перцем
- Баранина с чесноком и мускатным орехом
- Баранина с молодым картофелем
- Баранина с кабачками и базиликом
- Конина с луком
- Баранина по-кавказски
- Колбаски из конины и баранины
- Говяжья печень с беконом
- Говяжья печень с морковью и луком
- Говяжья печень, нашпигованная салом
- Огурцы с начинкой из печени
- Макароны с томатом и зеленым горошком
- Спагетти с зеленью
- Бешбармак с шампиньонами
- Лапша с шампиньонами и сыром
- Рисовая каша с лаймом и кешью
- Рисовая каша с тыквой
- Гречневая каша с луком и томатным соусом
- Геркулесовая каша с черносливом
- Запеканка из гречневой каши с сыром и луком
- Запеканка из пшенной каши
- Запеканка из гречневой каши
- Рисовая запеканка с кабачками и зеленью
- Пшенная каша с луком-пореем и морковью
- Рисовая запеканка с шампиньонами и сладким перцем
- Яичница с маринованными грибами и колбасой
- Яичница с жареными кабачками
- Яичница с шампиньонами и ветчиной
- Омлет с зеленью
- Запеканка из яиц и мексиканской смеси с острым соусом
- Запеканка из яиц и картофеля
- Омлет с черри
- Капуста с зеленым горошком и шампиньонами

- Квашеная капуста, тушенная с яйцами и луком
- Запеканка из квашеной капусты
- Брокколи с морковью
- Рагу из цветной капусты и брокколи с грибным ароматом
- Баклажаны с морковью и луком
- Цветная капуста с зеленым горошком
- Баклажаны с чесноком
- Баклажаны с цветной капустой
- Цукини в томате
- Маринованные кабачки, тушенные в томатном соусе
- Кабачки, тушенные с чесноком
- Кабачки, тушенные с черри
- Кабачки, запеченные с сыром и маринованным луком
- Кабачки, тушенные с цветной капустой
- Овощное рагу
- Запеканка из картофеля и брокколи
- Запеканка из савойской капусты
- Помидоры в кляре
- Запеканка из вешенок
- Огурцы, фаршированные кабачковой икрой
- Патиссоны в томате
- Помидоры, фаршированные фасолью
- Шляпки шампиньонов, фаршированные кукурузой
- Рагу из сладкого перца с томатом и чесноком
- Болгарский перец, фаршированный маслятами
- Лук, запеченный с сыром
- Запеканка из кабачков и сулугуни со специями
- Овощи с маслинами
- Морковное пюре
- Баклажаны, фаршированные маринованными шампиньонами и орехами
- Грибное ассорти в сметане
- Котлеты из сушеных грибов с рисом
- Картофельная запеканка со шпиком
- Вареные артишоки
- Свинина, запеченная с тыквой и тмином
- Артишоки с яйцами
- Жаркое из свинины с картофелем и грибами
- Жаркое из свинины с помидорами и пряностями
- Свинина с чесноком и цукини

- Свинина с клюквой и апельсиновым соком
- Свинина с белым вином и любистком
- Свинина с цветной капустой и морковью
- Свинина с помидорами, капустой и каперсами
- Свинина с брокколи и луком-шалотом
- Острая баранина с фасолью
- Баранина с картофелем, грибами и квашеной капустой
- Тефтели из баранины в пикантном соусе
- Жаркое из баранины с картофелем и помидорами
- Баранина со спаржевой фасолью и мускатным орехом
- Баранина с молодым картофелем и помидорами черри
- Жаркое из телятины с баклажанами и болгарским перцем
- Телятина с цукини и помидорами
- Телятина с сельдереем
- Телятина с консервированной кукурузой и луком
- Телятина, запеченная с беконом
- Кебаб из телятины
- Жаркое из телятины с овощами
- Телятина, нашпигованная салом и овощами
- Говяжья печень с апельсинами
- Рагу из говяжьей печени и кабачков
- Жаркое из говяжьей печени с картофелем, грибами и сметаной
- Куриная печень, запеченная с овощами и сыром
- Куриные окорочка, фаршированные грибами и печенью
- Курица, запеченная с картофелем и помидорами
- Курица, запеченная с апельсинами и коньяком
- Филе курицы с шиитаке, овощами и вином
- Курица, запеченная с апельсинами и имбирем
- Курица, запеченная с яблоками
- Курица с картофелем и сушеными белыми грибами
- Курица, запеченная с картофелем, болгарским перцем и петрушкой
- Индейка, запеченная с маслятами и картофелем
- Филе индейки с баклажанами и орехами
- Гусь, запеченный с яблоками и овощами

- Гусь, запеченный с картофелем, луком и петрушкой
- Филе индейки по-деревенски
- Баклажаны, фаршированные индейкой
- Утиная грудка с болгарским перцем и фруктовым соусом
- Цукини с индейкой и зеленью
- Индейка, запеченная в корзиночках из помидоров
- Голубцы с индейкой, рисом и морковью
- Индейка в виноградных листьях
- Голубцы с индейкой и копченым салом
- Голубцы с индейкой под томатно-сливочным соусом
- Сардельки, запеченные с сыром, зеленью и яйцом
- Колбаса, запеченная с кабачками и помидорами
- Ветчина с помидорами, грибами и сыром
- Ветчина в хрустящей корочке
- Пшенная каша с шампиньонами
- Рис с кедровыми орешками и зеленью
- Рисовая каша с помидорами, морковью и луком
- Рисовая каша с куриными сердечками
- Рис с цукини и базиликом
- Рис, запеченный с колбасой и овощами
- Перловая каша с кабачком и салом
- Перловая каша с морковью и ветчиной
- Перловая каша с телячьими почками и солеными огурцами
- Гречневая каша с баклажанами
- Гречневая каша с болгарским перцем и морковью
- Гречневая каша с белыми грибами
- Гречневая каша с курицей и томатным соусом
- Овсяная каша с изюмом и курагой
- Овсяная каша с яблоками и медом
- Овсяная каша с курицей и морковью
- Кукурузная каша с куриной печенью и грибами
- Кукурузная каша с овощами
- Кукурузная каша с грибами
- Запеканка из лапши с грибами
- Запеканка из пшенной каши с помидорами и луком
- Пшенная запеканка с шампиньонами и копченой

курицей
- Запеканка из гречневой каши с колбасой, морковью и сыром
- Запеканка из гречневой каши с курицей и грибами
- Рисовая запеканка с помидорами и шпинатом
- Рисовая запеканка с брокколи

- Бутерброды, гамбургеры и пицца
  - Бутерброды с сыром и болгарским перцем
  - Бутерброды с сыром и маринованными огурцами
  - Острые бутерброды с сыром и яблоками
  - Бутерброды с помидорами, сыром и петрушкой
  - Бутерброды с плавленым сыром, помидорами и перцем
  - Бутерброды с плавленым сыром и дайконом
  - Бутерброды с горчицей и помидорами
  - Бутерброды с шампиньонами и сыром
  - Бутерброды с шампиньонами и маринованными огурцами
  - Бутерброды с цукини и сыром
  - Бутерброды с помидорами и чесноком
  - Бутерброды с маринованными шампиньонами и черри
  - Бутерброды с огурцами и тертым хреном
  - Бутерброды с помидорами, тмином и творогом
  - Бутерброды с маринованными лисичками
  - Бутерброды с помидорами и щавелем
  - Бутерброды с яйцом и огурцом
  - Бутерброды с маринованными огурцами, сыром и зеленью
  - Бутерброды с сыром, солеными огурцами и горчицей
  - Бутерброды с помидорами и луком
  - Бутерброды с яйцом, сыром и помидорами
  - Бутерброды с помидорами и базиликом
  - Бутерброды с помидором, колбасой и зеленью
  - Острые бутерброды с помидором, ветчиной и яйцом
  - Бутерброды с помидорами, копченой колбасой и каперсами
  - Бутерброды с колбасой и зеленым луком
  - Бутерброды с колбасой и овощами
  - Бутерброды с колбасой, грибами и яйцом
  - Бутерброды с помидором, колбасой и луком

- Острые бутерброды с ветчиной и овощами
- Бутерброды с ветчиной и луком
- Бутерброды с ветчиной, яйцами и майонезом
- Бутерброды с ветчиной, горчицей и сыром
- Бутерброды с ветчиной, помидорами и творогом
- Бутерброды со свининой, помидорами и хреном
- Бутерброды со свининой, горчицей и огурцами
- Бутерброды с колбасой и жареными грибами
- Горячие бутерброды с колбасой и цукини
- Бутерброды с бараниной, огурцами и острым перцем
- Бутерброды с колбасой и баклажаном
- Бутерброды с беконом и грибами
- Бутерброды с бараниной, чесноком и кинзой
- Бутерброды с куриной печенью
- Бутерброды с печенью и лимоном
- Бутерброды с печенью и чесноком
- Бутерброды с лососем и огурцом
- Бутерброды с лососем и помидорами
- Бутерброды с паштетом из судака
- Бутерброды с паштетом из горбуши и помидорами
- Бутерброды с форелью и оливками
- Бутерброды с морской рыбой и зеленью
- Бутерброды с морским языком
- Бутерброды с копченым лососем и сыром
- Бутерброды с судаком и кетчупом
- Бутерброды с горбушей
- Гамбургеры с паштетом из куриной печени
- Гамбургеры с телятиной, брынзой и зеленым горошком
- Гамбургеры с беконом
- Гамбургеры с копченой индейкой
- Гамбургеры с копченой колбасой и творогом
- Гамбургеры с вареной колбасой и болгарским перцем
- Гамбургеры с колбасой и помидором
- Гамбургеры с ветчиной и яблоком
- Гамбургеры по-американски
- Гамбургеры с лососем
- Гамбургеры с креветками и семгой
- Гамбургеры украсить веточками кинзы и подать к столу.
- Сандвичи со свининой и чесноком

- Сандвичи с бужениной и помидором
- Сандвичи с колбасой и цукини
- Сандвичи с котлетами
- Сандвичи с говяжьим языком и помидором
- Сандвичи с колбасой и тертым хреном
- Сандвичи с сосисками
- Сандвичи с мясом утки
- Сандвичи с лососем
- Пицца с баклажанами и помидорами черри
- Пицца с шампиньонами, овощами и сыром
- Пицца с цукини и картофелем
- Пицца с овощами и маслинами
- Пицца с фасолью и маслятами
- Пицца с маринованными овощами и шпинатом
- Пицца «Весенняя»
- Грибная пицца с сыром и зеленью
- Пицца по-милански
- Пицца с вареной колбасой и сосисками
- Пицца «Мясное ассорти»
- Пицца с копченой курицей и соусом чили
- Пицца с копченой курицей и жареными баклажанами
- Пицца с сервелатом и шампиньонами
- Пицца по-сицилийски
- Пицца с вареной курицей и брынзой
- Чесночная пицца с вареной говядиной
- Пицца с креветками, сельдереем и шампиньонами

○ Выпечка
- Печенье мятное
- Печенье с сыром
- Печенье шоколадное с орехами
- Печенье из овсяных хлопьев
- Печенье с растворимым кофе
- Печенье ванильное
- Печенье бисквитное с фруктами
- Печенье ванильное с джемом
- Печенье яичное с ромом
- Печенье с какао
- Печенье с грецкими орехами
- Печенье с миндалем
- Кекс миндальный с курагой
- Хачапури
- Пирожное с клубникой и сливами

- Пряник медовый
- Оладьи
- Блинчики с творогом
- Кекс лимонный
- Пудинг с фруктами и ромом
- Кекс с бананами
- Корж хрустящий
- Вареники по-русски
- Вареники с творогом
- Курник
- Пирог грибной
- Песочный пирог
- Пирог яблочный с мускатным орехом
- Пирог с бананами и сливами
- Пирог грушевый
- Пирог с творогом и изюмом
- Пирог с малиной и апельсином

○ Десерты и пудинги
- Запеканка яблочная с хлебом
- Запеканка яблочная по-французски
- Запеканка с батоном
- Десерт творожно-фруктовый
- Десерт с грецкими орехами
- Мусс сливочный с апельсином
- Запеканка фруктовая с орехами
- Рисовое кольцо с яблоками и изюмом
- Запеканка яблочная с печеньем
- Десерт грейпфрутовый
- Варенье ягодное
- Пудинг творожный с изюмом и цукатами
- Вишневый десерт
- Десерт с ромом
- Классический пудинг
- Пудинг «Клубничный»
- Пудинг-суфле с яблочным джемом
- Банановый десерт
- Запеканка из персиков и творога с изюмом
- Яблоки, фаршированные изюмом и творогом
- Клубника под «снегом»
- Джем брусничный
- Десерт творожно-абрикосовый
- Десерт из яблок в кокосовой глазури
- Крем сливочный с клубникой
- Мусс с малиной

- Десерт из бананов с шерри
- Напитки
  - Компот из кураги и груши
  - Отвар отрубей с гранатовым соком
  - Напиток из шиповника и ежевики
  - Напиток из чернослива и меда
  - Компот из сухофруктов
  - Кисель с черникой
  - Коктейль персиковый
  - Коктейль молочный со взбитыми сливками
  - Пунш с шампанским
  - Пунш с ромом
  - Пунш с коньяком
  - Пунш ванильный
  - Грог традиционный
  - Грог с коньяком
  - Коктейль с соком киви
  - Коктейль апельсиновый с красным вином
  - Ликер клубничный

Ваш домашний повар. Чудо-рецепты для микроволновки
Составитель Сергей Павлович Кашин

Предисловие

Трудно сейчас себе представить современный дом без бытовой техники. Электрические приборы нужны нам постоянно для выполнения самых разных функций. Все эти механизмы очень облегчают быт человека. Почти невозможно представить себе жизнь без стиральной машины, пылесоса, кофеварки, электрического чайника, тостера, кухонного комбайна, электрического миксера и т. д. Выполняя какую-либо работу по дому или на кухне, мы затрачиваем значительно меньше времени, если берем себе в помощники эти изобретения.

Жизнь современных людей проходит в достаточно активном ритме, поэтому времени на ведение домашнего хозяйства остается немного. А готовка, как известно, требует серьезного подхода, ведь от питания зависит здоровье членов семьи. Поэтому женщины стараются не экономить времени для того, чтобы приготовить домочадцам вкусный обед или ужин. И вот тут такие кухонные приборы, как микроволновая печь, пароварка и аэрогриль, очень выручают хозяйку.

Сейчас большинство горожан с трудом могут себе представить жизнь без микроволновой печи. И это не удивительно, ведь этот прибор помогает значительно экономить такое дорогое время. Если нужно что-то быстро разморозить перед готовкой или просто разогреть блюдо, то СВЧ-печь справляется с этим очень быстро и эффективно. Кроме того, с помощью этого чудесного прибора можно приготовить множество

вкусных и аппетитных блюд.

Аэрогриль тоже пользуется популярностью у россиян. Он способен выполнять много функций, и поэтому очень удобен. С его помощью можно даже стерилизовать посуду. Кроме того, этот прибор поможет приготовить сразу 3 блюда (об этом будет сказано ниже), что при дефиците времени является положительным моментом. На аэрогриле можно также приготовить диетические блюда, если положить продукты прямо на решетку, не используя при этом жир или масло.

Пароварка – тоже нужный в хозяйстве кухонный прибор. Его особенно стоит приобрести, если в семье есть пожилые люди или дети, а также люди, страдающие заболеваниями пищеварительной системы. Приготовленная на пару пища издавна рекомендовалась врачами и диетологами людям с чувствительным пищевым трактом. Такие блюда хорошо усваиваются организмом. Используя пароварку, можно готовить без масла и жира, что способствует снижению холестерина в крови. Блюда, приготовленные в пароварке, разнообразят ваш рацион. Ведь можно не только быстро, но и вкусно приготовить обычные продукты питания. А домочадцы будут благодарны вам за ваши старания.

Известно, что своим появлением на наших кухнях микроволновая печь обязана американцу Перси Спенсеру. Он впервые заметил способность сверхвысокочастотного излучения к нагреванию пищевых продуктов и, придя к определенным выводам, провел несколько экспериментов. Получив хорошие результаты, он запатентовал это устройство. На момент изобретения Спенсер работал инженером в компании Raytheon, которая занималась разработкой оборудования для радаров.

Так, известен случай, что когда Спенсер во время эксперимента с магнетроном с удивлением понял, что плитка шоколада в его кармане расплавилась. Еще есть версия, что изобретатель заметил, что бутерброд, лежащий на включенном магнетроне, нагрелся.

Патент на свое изобретение Спенсер получил в 1946 году.

Первая СВЧ-печь была изготовлена компанией Raytheon для быстрого промышленного приготовления пищи. Конечно, обычным людям она практически была недоступна и на это имелись свои причины: высота первого агрегата была равна человеческому росту, вес составлял 340 кг, а мощность – 3 кВт, что в 2 раза больше, чем у современной бытовой микроволновой печи.

Стоил этот прибор примерно 3000 долларов. Первая СВЧ-печь использовалась в основном в столовых военных учреждений. И

только в 1962 году появилась первая серийная бытовая микроволновая печь, которая была выпущена японской фирмой Sharp. Сначала спрос на новое изделие был незначительным. Новый кухонный агрегат приняли настороженно, поскольку многие люди отнеслись к нему с некоторым недоверием, опасаясь, что он может нанести вред здоровью. Прошло довольно много времени, прежде чем люди убедились в безопасности микроволновых печей, принцип работы которых заключается в воздействии сверхвысокочастотных волн на содержащиеся в любом продукте молекулы воды.

В настоящий момент, по статистическим данным, лишь в США насыщенность рынка СВЧ-печами составляет 90 %. Однако страны СНГ находятся только на начальном этапе освоения этого устройства, поскольку здесь микроволновые печи есть только у 17 % населения. Однако скорее всего этот разрыв очень скоро сократится. В России уже почти 38 % населения имеет на кухне микроволновые печи.

Как известно, современная техническая промышленность не стоит на месте, поэтому сейчас СВЧ-печи оснащены конвектором, грилем и другими нужными функциями, с помощью которых можно приготовить такие же вкусные и аппетитные на вид блюда, как и в обычной духовке, а сам процесс запекания или варки значительно ускоряется. Сегодня микроволновая печь является комбинированным устройством, которое может готовить пищу разнообразными способами: СВЧ, гриль, одновременно СВЧ и гриль, гриль с использованием конвекции или СВЧ с конвекцией.

Что представляет собой микроволновая печь

Приготовление пищи в микроволновой печи происходит в результате большого поглощения микроволнового излучения влагой и другими диэлектриками, которые имеются в продуктах. Это связано с наличием у молекул воды большого дипольного момента. Это можно описать так: молекула воды, когда на нее воздействует электрическое поле, старается держать себя вдоль него так, как стрелка компаса устанавливается вдоль магнитного поля планеты.

Однако в поле сверхвысокочастотной электромагнитной волны движение электрического поля меняется со значительной частотой (миллиард раз в секунду), поэтому молекула постоянно вращается. При столкновениях быстро вращающихся молекул часть энергии вращения переходит в энергию поступательного движения, что ведет к повышению температуры воды. В бытовых СВЧ-печах применяются микроволны с частотой 2450 МГц. Этот уровень установлен для микроволновых печей специальными международными правилами, чтобы не создавать помех для работы радаров и других устройств, которые используют микроволны.

Прежде чем купить микроволновую печь, надо задать себе вопрос: как она будет использоваться? Вариантов обычно бывает три: размораживание продуктов, приготовление пищи из полуфабрикатов на скорую руку и более сложный уровень кулинарии. Кроме того, при использовании СВЧ-печей имеется много запретов. Например, нельзя помещать в прибор металлическую посуду или металлические ложки, ножи и вилки, не желательно применять печь для готовки пищи в масле, поскольку контролировать температуру очень сложно и есть возможность того, что масло загорится.

В этом кухонном агрегате нельзя варить яйца, разогревать еду в закрытых емкостях, в том числе консервы, поскольку они могут взорваться. Не следует помещать в такую печь продукты с естественной оболочкой – такие, как картофель, сладкий перец, баклажаны и кукуруза. Перед готовкой их надо обязательно накалывать, чтобы кожура не полопалась от быстрого нагревания.

Уже давно люди ведут споры о том, отличаются ли блюда из микроволновой печи от приготовленных на плите или нет. Те, кто находится в оппозиции к микроволновым печам, говорят, что пища, приготовленная в них, несколько сухая, а продукты

становятся жесткими, если их не завернуть в фольгу или специальные пакеты. Сторонники СВЧ-печей называют определенные плюсы, например отсутствие запахов при готовке, посуда существенно не нагревается, поэтому нет риска обжечься. При приготовлении еды в СВЧ-печи в ней сохраняется больше витаминов, поскольку готовка происходит почти в два раза быстрее, чем на плите.

Если в доме уже имеется хорошая газовая плита, а СВЧ-печь приобретается только для разогрева, размораживания продуктов и приготовления простых блюд вроде горячих бутербродов, то не надо покупать устройство с множеством функций.

Вполне подойдет и микроволновая печь с обычным набором возможностей, если она нужна, например, для дачи, потому что вряд ли за городом у вас появятся желание и время готовить сложные блюда. Самые простые СВЧ-печи обычно имеют механическое управление, то есть время разогрева программируется поворотом рычага. Наибольшее время готовки – 35 минут. У многих людей по определенной причине электронная панель с кнопками восторга не вызывает, они считают, что это одна из деталей в микроволновых печах, чаще всего выходящих из строя. Но изготовители бытовой техники с такой точкой зрения не согласны и утверждают, что электронные панели чаще ломаются в том случае, если кнопки нажимают мокрыми и грязными руками, как это нередко бывает, если печь используется на даче.

Надо знать, что микроволны разогревают пищу только до 100 ˚С, а этого недостаточно для приготовления мяса. В этом случае необходимы гриль, поскольку он создает более высокую температуру, и режим конвекции, который распределяет горячий воздух по всей камере. СВЧ-печь с грилем позволяет прекрасно запекать мясо и птицу.

Существует гриль двух видов – тэновый и кварцевый. Первый представляет собой спираль, похожую на ту, которая применяется в электрическом чайнике.

Его плюс заключается в том, что он может изменять положение внутри емкости – подниматься, опускаться, помещаться под углом или у задней стенки.

Существуют даже печи со специальной функцией под названием «Оптигриль»: гриль помещается автоматически в оптимальное положение относительно лежащей в печи птицы или рыбы. Кроме того, внутреннюю камеру печи с подвижным тэновым грилем проще и удобнее мыть.

Кварцевый гриль представляет собой лампу, которая используется в качестве нагревающего механизма. Продукты,

приготовленные с его помощью, больше всего похожи на те, которые готовились на открытом огне. Мощность кварцевого гриля, как правило, меньше, чем гриля с тэном, поэтому он обычно является более экономичным. Он быстрее набирает рабочую мощность, а также благодаря своей форме не занимает много места в рабочей камере. Микроволновые печи с кварцевым грилем обеспечивают более равномерное обжаривание, но если нужен более интенсивный нагрев, тогда тэновый гриль предпочтительнее.

Микроволновая печь с грилем и конвекцией – это почти настоящая духовка. Конвекцию осуществляют кольцевой нагревательный элемент и встроенный вентилятор, располагающийся на задней стенке камеры или наверху.

Современные дорогие модели СВЧ-печей по своим возможностям приблизились к самым «навороченным» электродуховкам и превосходят их по скорости приготовления пищи. В некоторых элитных моделях реализована функция так называемого сенсорного приготовления. Поскольку вес продуктов определяется в автоматических программах приблизительно, готовое блюдо может не приготовиться должным образом. Сенсор пара упрощает программирование и обеспечивает получение точных результатов. Когда блюдо начинает испарять пар, это значит, что температура достигла 100 ˚С, а каждая хозяйка знает, что с этого момента время приготовления зависит уже не от массы продуктов, а только от их качества. Поэтому можно всего лишь указать при программировании тип продуктов и нажать кнопку «Старт». Когда сенсор выявляет сильное выделение пара и посылает сигнал встроенному микрокомпьютеру, тот определяет нужное время приготовления, а на дисплее высвечивается время, оставшееся до конца приготовления.

Наиболее часто встречается внутреннее покрытие СВЧ-печей из особой прочной эмали, которую довольно просто содержать в чистоте. Все большую популярность получает внутреннее покрытие из керамики. Его трудно поцарапать, оно очень прочное и такое гладкое, что капли жира и другая грязь с трудом удерживаются на этой гладкой поверхности. Если это им все же удается, они легко удаляются мягкой губкой. Хотя керамическое покрытие весьма хрупкое, представить ситуацию, как можно его повредить, довольно трудно. Покрытие из нержавеющей стали очень прочное, гладкое и способно выдержать любую температуру, что особенно важно в грилевом и конвекционном режиме. Но ухаживать за ним и поддерживать его металлический блеск несколько сложнее.

Порой в недорогих моделях камеры могут быть просто

окрашены «под эмаль». Такое покрытие хорошо держится, если приготовление блюд не требует высокой температуры и длительного времени.

При выборе СВЧ-печи следует опираться на количество членов семьи. Печи с камерой объемом 16–19 л предназначены для семьи из 1–2 человек. Она вместит небольшую тушку птицы или емкость средней высоты. Для семьи из 3–4 человек или для приема гостей следует выбрать объем от 23 л, а для семьи из 5–6 человек желательно устройство с объемом камеры до 41 л. Такая СВЧ-печь достаточно легко вместит утку, хороший кусок мяса или большой праздничный пирог.

Помимо определения времени приготовления, если вы не пользуетесь режимами автоматических меню, следует установить лучшую для конкретного продукта и определенных целей мощность микроволн:

80–150 Вт – режим поддержания готового блюда в горячем состоянии;

160–300 Вт – размораживание и приготовление «деликатных» продуктов;

400–500 Вт – быстрое размораживание в небольшом количестве;

560–700 Вт – медленное приготовление или разогрев «деликатных» продуктов;

800–900 Вт – быстрый разогрев и приготовление.

Существует мнение, что мясо и птица в СВЧ-печи получаются более жесткими, чем при обычном приготовлении на плите. Это связано с тем, что при использовании такого способа приготовления пищи многие ограничиваются определением времени, в течение которого мясо будет находится внутри СВЧ-печи, а мощность остается на уровне 100 %. Однако такой режим на самом деле используется довольно редко.

Мясо и птицу лучше готовить при 70 %-ной мощности, а рыбу, пельмени и котлеты – при 50–70 %-ной. Интересно, что мясо с прожилками жира готовится заметно быстрее. А жесткую говядину или баранину лучше тушить на 50 %-ной мощности, нарезав небольшими кусочками. Заваривание чая и трав лучше удается, если залить их кипятком и держать в печи 10–15 минут при мощности 10–30 %. А если надо быстро приготовить дрожжевое тесто, поместите его в СВЧ-печь и установите мощность на 10 %, тогда оно быстро поднимется.

Подготовка продуктов перед тепловой обработкой

Как готовить мясо

При размораживании мяса необходимо учитывать, что чем медленнее это делать, тем меньше питательных веществ потеряет продукт. Рекомендуется размораживать мясо в холодильнике: поместить его в кастрюлю или другую подходящую емкость и накрыть мокрой тканью. Тогда кристаллы льда будут таять медленно, часть образующейся влаги впитается в мышечные волокна, которые набухнут, это в большей степени восстановят ценные свойства продукта. Если же необходимо быстрее разморозить мясо, оставьте его на 2–3 часа при комнатной температуре.

Можно также поместить его в кастрюлю или небольшую миску. Не размораживайте мясо в горячей воде или теплом месте, так как в этом случае оно потеряет полезные свойства, а его вкусовые качества ухудшатся.

Лучше всего варить мясо с небольшими перерывами. Кусок мяса надо положить в горячую воду и довести до кипения, затем варить 5 минут, не удаляя пену. Потом выключить печь, пусть мясо настоится под крышкой. Затем надо снова довести его до кипения и варить в течение 5 минут. Это необходимо повторять до тех пор, пока мясо не станет мягким.

Не рекомендуется солить сырое мясо задолго до тепловой обработки, поскольку это вызывает преждевременное выделение мясного сока, в результате чего снижается его пищевая ценность и ухудшаются вкусовые качества. Самым совершенным из всех способов приготовления мяса является тушение.

Лучше всего делать это в горшочке из огнеупорной глины или закрытой емкости. Жидкости должно быть мало, чтобы мясо тушилось в собственном соку. Приготовленное данным способом, оно сохраняет полезные и вкусовые качества. Оптимальная температура тушения составляет 95–98° С. Впрочем, в аэрогрилях она варьируется в зависимости от устройства.

Известен также способ тушения мяса на водяной бане или в пароварке. Его преимущество заключается в том, что мясо не пригорает. Кастрюля с ним ставится в емкость с кипящей соленой водой. Небольшие куски и рубленое мясо можно жарить на гриле в микроволновой печи. После образования корки, которая задерживает мясной сок, следует уменьшить мощность. Тушки

птиц и большие куски мяса рекомендуется жарить в гриле. Во время приготовления каждые 10–15 минут проверяйте готовность продукта. Следует отметить, что чем крупнее кусок мяса, тем ниже должна быть температура.

Отварные мясо, птицу, ветчину и язык следует хранить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве полученной во время приготовления жидкости.

Обработка говяжьего мяса имеет свои особенности. Следует отметить, что говядина, приготовленная крупным куском, намного лучше по вкусовым качествам, чем нарезанная небольшими ломтиками. Чтобы она стала более нежной и быстрее сварилась, необходимо натереть ее горчичным порошком и оставить на 12 часов. Перед варкой необходимо тщательно промыть мясо в холодной воде. Перед тушением рекомендуется выдержать говядину в маринаде или смеси растительного масла с лимонной кислотой.

Советы по приготовлению мясных блюд:

✓ небольшие куски мяса и котлеты рекомендуется жарить в аэрогриле или СВЧ-печи (режим «гриль»), тогда продукты не теряют свои полезные качества, а готовые блюда получаются более вкусными и сочными;

✓ при маринировании мяса птицы или баранины следует заменить уксус белым вином;

✓ панировать изделия необходимо непосредственно перед обжариванием во фритюре, иначе панировка отмокает, а готовые изделия теряют цвет и вкус;

✓ чтобы жареное мясо получилось более сочным, рекомендуется перед приготовлением его отбить и жарить с обеих сторон до образования корки;

✓ мясо птицы получится более нежным, если в бульон добавить 1 ст. ложку уксуса;

✓ при жарке тушек птицы или дичи в гриле надо размещать их равномерно. Недостаточно жирную птицу следует поливать растопленным свиным салом, а жирную – небольшим количеством горячей воды;

✓ чтобы улучшить вкусовые качества печени, надо положить ее на 2–3 часа в молоко.

Как готовить рыбу

С давних времен в России популярны рыбные блюда. Скорее всего, такому обилию рыбы в русской кухне способствовали православные посты, во время которых недопустимы животные жиры, мясо и яйца, а употребление рыбы разрешается. Известны

разнообразные способы приготовления рыбы, ее жарят, варят, тушат и выдерживают на пару.

Рекомендации по приготовлению рыбы и морепродуктов:

✓ если при разделывании рыбы разлилась желчь, следует протереть солью те места, куда она попала, а затем промыть рыбу холодной водой;

✓ чтобы избежать неприятного запаха во время жаренья, надо положить в сковороду кусочки сырого картофеля;

✓ прежде чем разделывать соленую рыбу, следует залить ее холодной водой, тогда

✓ она слегка набухнет, поэтому ее будет легче чистить;

? чтобы рыба при жарке не развалилась, нужно посолить ее за 15 минут до готовки;

✓ слишком соленую рыбу надо вымачивать 5 часов в холодной воде, меняя ее каждый час;

✓ чтобы удалить внутренности некрупной рыбы, надо сделать глубокий разрез возле жабр, затем перерубить позвоночник и удалить голову вместе с внутренностями;

✓ если во время жаренья добавить в горячее масло немного соли, рыба получится с хрустящей корочкой;

✓ при приготовлении рыбных блюд лучше использовать растительное масло. рыба, отваренная с огуречным рассолом, не разваривается и не крошится;

✓ если свежая рыба имеет запах тины, после разделки надо положить ее в воду с добавлением соли и соды;

✓ если перед приготовлением рыбу опустить в кипяток, а затем положить в теплую воду с добавлением уксуса, ее легче будет чистить;

✓ слишком соленую селедку следует вымачивать в чае или молоке;

✓ чтобы рыба сохранила сочность при запекании, надо накрыть ее фольгой;

✓ чтобы рыба лучше подрумянилась, перед жареньем следует протереть ее полотенцем;

✓ удалить чешую проще, если чистить рыбу от спинного плавника к брюшку и хвосту;

✓ если за 30–40 минут до жаренья посыпать морскую рыбу сахаром, ее вкус будет нежнее;

✓ не рекомендуется варить кальмары дольше 5 минут, иначе они потеряют мягкость;

✓ при варке мороженую рыбу можно класть только в холодную воду;

✓ миногу, леща, угря и карпа отваривать нежелательно, поскольку бульон из них имеет горьковатый вкус;

✓ замороженную рыбу надо оттаивать в холодной подсоленной воде (1 чайная ложка соли на 1 л воды);

✓ чтобы устранить специфический запах рыбы, надо сбрызнуть ее уксусом или соком лимона, разведенным водой;

✓ рыбные консервы после вскрытия нельзя хранить в жестяной банке, необходимо переложить их в стеклянную или фарфоровую емкость;

✓ креветки и крабов лучше варить в подсоленной и сильно кипящей воде, можно также добавить лавровый лист, черный молотый перец и стебли укропа;

✓ рыба, сваренная в воде с добавлением молока, приобретает более нежный вкус; копченую или соленую красную рыбу принято нарезать наискосок тонкими ломтиками и украшать зеленью.

Как готовить овощи

В полноценном рационе должно быть большое количество овощей, так как они содержат ценные вещества, без которых невозможны обменные процессы в организме человека. Например, свекла и морковь являются источником легкоусвояемых сахаров.

Картофель, зеленый горошек и сахарная кукуруза содержат крахмал. Морковь, помидоры и цветная капуста – источники витамина С и провитамина А (каротина).

Овощи содержат клетчатку и ферменты, которые способствуют нормальной деятельности пищеварительной системы. Многие овощные культуры богаты витаминами группы В, в том числе и никотиновой кислотой, а также витаминами К и Е.

Химический состав овощей разнообразен и зависит не только от их вида, но и от района произрастания, сорта, степени созревания и др. Во многих овощах содержатся фитонциды – летучие бактерицидные вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии. Особенно богаты ими чеснок, репчатый лук и редька.

Следует отметить, что овощные культуры незаменимы в качестве источника разнообразных минеральных солей. Важным фактором можно считать и то, что вещества, содержащиеся в овощах, хорошо усваиваются организмом человека.

Овощи полезны как в сыром виде, так и после термической обработки. Из них можно приготовить множество разнообразных и вкусных блюд.

Некоторые рекомендации по приготовлению овощей:

✓ следует хранить их в затемненном прохладном месте, так как солнечный свет разрушает содержащиеся в них витамины;

✓ чтобы уменьшить потерю витаминов и питательных

веществ, при варке надо опускать овощи в кипящую воду и накрывать крышкой;

✓ для сохранения в овощах витамина С при их приготовлении следует добавлять немного уксуса или лимонной кислоты;

✓ не надо оставлять готовые овощи в воде, в которой они отваривались, иначе они становятся водянистыми и теряют вкусовые качества;

✓ жидкость, в которой варились очищенные овощи, содержит много полезных веществ, ее рекомендуется использовать для приготовления супа или соуса;

✓ овощи для салатов лучше варить, не очищая их, тогда в них лучше сохраняются питательные вещества;

✓ свежемороженые овощи надо варить, не дожидаясь их оттаивания;

✓ все овощи, за исключением свеклы и зеленого горошка, надо варить в подсоленной воде. Свекла в соленой воде теряет вкусовые качества, а зеленый горошек дольше готовится;

✓ чтобы при варке сохранить цвет свеклы, в воду следует добавить уксус;

✓ кукурузу отваривают целым початком, не очищая от листьев;

✓ прежде чем запечь картофель, его надо наколоть вилкой, тогда клубни не будут лопаться;

✓ не надо разбавлять картофельное пюре холодным молоком, иначе оно приобретет серый оттенок, а горячее молоко следует вливать постепенно и понемногу, чтобы не образовались комочки;

✓ репчатый лук при обжаривании приобретет золотистый цвет, если перед этим посыпать его сахарной пудрой;

✓ если хранить разрезанную луковицу в тарелке с солью срезом вниз, она не будет высыхать.

Как готовить фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды богаты витаминами, легкоусвояемыми сахарами, минеральными веществами, органическими кислотами, дубильными и пектиновыми веществами и ферментами, поэтому они незаменимы в сбалансированном рационе. К тому же они обладают отличными вкусовыми качествами.

Блюда, приготовленные с использованием фруктов и ягод, содержат большое количество витаминов и оказывают положительное воздействие на процесс пищеварения. Следует отметить, что блюда, приготовленные из ягод и плодов, отличаются высокой калорийностью (мороженое, пудинги, кремы

и др.), поэтому их нельзя использовать в диетическом питании.

Рекомендации по приготовлению фруктов и ягод:

✓ если лимон перед употреблением обдать кипятком, он станет более ароматным;

✓ компот из сухофруктов рекомендуется варить за 10–12 часов до подачи к столу;

✓ при приготовлении киселя разведенный крахмал надо наливать ближе к стенкам кастрюли. Чтобы он получился густым, на каждые 200 г добавляют 12–15 г крахмала, средней густоты – 7–10 г, жидким – 4–6 г;

✓ муссы и желе не рекомендуется готовить в алюминиевой посуде, поскольку в этом случае они темнеют и могут приобрести специфический запах;

✓ печеные яблоки не будут трескаться и прилипать к сковороде, если их в нескольких местах наколоть и добавить немного воды;

✓ в ягоды, которые имеют слабый аромат, при варке варенья можно добавлять лимонную цедру, ваниль, корицу или коньяк;

✓ ягоды для варенья лучше собирать в сухую и ясную погоду;

✓ не рекомендуется готовить варенье одновременно с другой пищей, так как при этом оно впитывает запах прочих продуктов и теряет свой аромат.

С давних времен хозяйки в процессе приготовления разнообразных овощных блюд применяли пассерование, обжаривание и тушение. Обжаривать следует в раскаленном растительном масле (150–160 ˚С). Когда оно разогревается до этой температуры, над сковородой появляется белый дымок с выраженным запахом. Например, при перекаливании подсолнечного масла должен чувствоваться запах семечек. Если при перегреве появился неприятный запах, это свидетельствует о пригорании. При пассеровании применяется более низкая температура обработки, а масла в этом случае требуется меньше, чем при обжаривании.

Помимо вышеперечисленных видов термической обработки, нередко хозяйки применяют тушение, когда продукт готовится в собственном соку. Оно проводится при относительно низкой температуре, то есть на медленном огне.

Первые блюда

Бульон с творожными клецками

Ингредиенты: 500 мл мясного бульона, 35 г творога, 12 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 10 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 $^{1}/_{2}$ л воды, соль.

Способ приготовления: Свежий творог отжать, протереть сквозь сито, соединить с мукой, размягченным сливочным маслом и желтком. Белок взбить в густую пену и аккуратно смешать с творогом.

Полученную массу разделать с помощью острого ножа на клецки, выложить в смазанную растительным маслом форму, залить подсоленной кипящей водой, поместить в микроволновую печь и нагревать в течение 2–3 минуты при 70 %-ной мощности.

Перед подачей на стол залить клецки процеженным мясным бульоном.

Бульон со шпинатом и репой

Ингредиенты: 450 мл куриного бульона (процеженного), 2 морковки, 35 г корня петрушки, 15 г зелени петрушки, 35 г репы, 20 г лука-порея, 25 г шпината, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления: Морковь, корень петрушки, репу помыть, нарезать тонкими брусочками и спассеровать в оливковом масле, затем залить куриным бульоном, поместить в печь и готовить в закрытой кастрюле в течение 3 минут при 50 %-ной мощности. Затем добавить лук-порей и посолить. Шпинат промыть, нарезать и тоже тушить в печи в небольшом количестве воды 2 минуты при 40 %-ной мощности, после чего добавить в бульон. Суп снова поместить в печь и нагревать 3 минуты при 50 %-ной мощности. Перед подачей на стол в каждую тарелку с бульоном добавить измельченную зелень петрушки.

Щи зеленые со щавелем

Ингредиенты: 170 г щавеля, 10 г корня петрушки, 1 луковица, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 15 г зелени петрушки, 40 г ржаного хлеба, 1 л овощного бульона, 25 мл оливкового масла, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Корень петрушки и репчатый лук измельчить и спассеровать в оливковом масле, после чего положить в кипящий овощной бульон и довести до кипения. Молодой щавель промыть, нарезать, добавить в кипящий бульон, посолить, всыпать специи и варить в печи в течение 5 минут при 70 %-ной мощности.

На отдельной тарелке подать нарезанный кубиками ржаной хлеб, нарубленное яйцо и нашинкованную зелень петрушки.

Суп из мексиканской смеси с картофелем

Ингредиенты: 200 г мексиканской смеси (замороженной), 2 картофелины, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Мексиканскую смесь и картофель положить в стеклянную кастрюлю, залить 1 $^{1}/_{2}$ л горячей воды, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп с луком

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 чайная ложка зелени укропа и петрушки (сушеной), 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон разогревать в течение 2 минут при мощности 100 %, добавить картофель, зелень, лук, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %.

Морковный суп с картофелем

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 морковки, 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон разогревать в течение 1 минуты при мощности 100 %, положить картофель и морковь, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %.

Суп из цветной капусты и стручковой фасоли

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г цветной капусты (замороженной), 2 картофелины, 50 г стручковой фасоли (замороженной), 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

В бульон положить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из брюссельской капусты

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г брюссельской капусты (замороженной), 2 картофелины, 1 морковка, 1 столовая ложка зелени укропа и петрушки (сушеной), соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. В бульон положить картофель, морковь и брюссельскую капусту, посолить.

Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %, добавить зелень, готовить еще 2–3 минуты при мощности 80 %.

Суп из картофеля и зелени с яйцом

Ингредиенты: 2 картофелины, 1 морковка, $^1/_2$ пучка щавеля и шпината, $^1/_2$ пучка укропа, 2 яйца, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Щавель, шпинат и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Картофель и морковь залить 1 л воды. Готовить в течение 5 минут при мощности 100 %, добавить яйца, щавель и шпинат, посолить. Готовить еще 5–7 минут при мощности 80 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Суп из зеленого горошка с морковью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 100 г зеленого горошка (замороженного), 3 морковки, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты. В бульон положить зеленый горошек, морковь и лук, посолить. Готовить в течение 4–5 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Острый суп из цукини с зелеными помидорами и оливками

Ингредиенты: 2 цукини (небольших), 50 г риса, 2 зеленых помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г аджики, $^1/_2$ пучка кинзы, $^1/_2$ пучка петрушки, 10–12 оливок, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать кубиками.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить помидоры и томатную пасту. Залить смесь 2 стаканами воды и довести до кипения, после чего добавить промытый рис, аджику.

Суп посолить, поперчить и готовить 7 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки. В каждую тарелку положить оливки.

Суп из брокколи и картофеля

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 200 г брокколи (замороженной), 2 картофелины,

$^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон положить картофель и брокколи, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из стручковой фасоли с сыром и орехами

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 100 г стручковой фасоли, 3 помидора, 1 баклажан, 100 г сыра (любого), 1 луковица, 1 стручок перца чили, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл растительного масла, 10 г корня имбиря (тертого), 40 г томатной пасты, 5 г кориандра, $^1/_4$ чайной ложки мускатного ореха, $^1/_2$ пучка сельдерея, перец, соль. *Способ приготовления* Лук очистить, вымыть, измельчить.

Перечили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Помидоры и баклажан вымыть, нарезать кубиками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками. Грецкие орехи измельчить. Зелень сельдерея вымыть, нарубить.

Лук и часть перца чили выложить в форму с разогретым растительным маслом, готовить 1 минуту при мощности 100 %.

Добавить имбирь, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %, положить томатную пасту, кориандр, мускатный орех, помидоры, баклажан и фасоль, готовить 2 минуты при мощности 70 %.

Смесь переложить в кастрюлю, залить кипящим бульоном, добавить тертый сыр, перемешать, посолить, поперчить, готовить 4 минуты при мощности 100 %.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую смесь орехов, зелени сельдерея и оставшегося перца чили.

Суп из картофеля, болгарского перца и оливок

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 2 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 10 оливок (без косточек), перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками.

В бульон положить картофель, оливки и болгарский перец, посолить, поперчить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %.

Луковый суп с картофелем и щавелем

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 пучок щавеля, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Щавель вымыть, крупно нарезать. В бульон положить картофель. Готовить в течение 5 минут при мощности 100 %, посолить, добавить щавель и лук. Готовить еще 2–3 минуты при мощности 60 %.

Картофельный суп с рисом и базиликом

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 картофелины, 2–3 веточки базилика, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

В бульон положить рис, базилик и картофель, посолить. Готовить в течение 10– 12 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп луковый с белым вином

Ингредиенты: 5 луковиц, 2 ломтика отрубного хлеба, 20 мл подсолнечного масла, 30 г муки, 500 мл светлого бульона (мясного или овощ ного), 250 мл белого сухого вина, 60 г сыра (любого, тертого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, нарезать кольцами и тушить в растительном масле в закрытой емкости в течение 4–5 минут при 100 %-ной мощности. Затем добавить муку, хорошо перемешать, влить бульон и вино, снова хорошо перемешать и держать при 100 %-ной мощности, накрыв крышкой, 6–7 минут. Одновременно с этим обжарить ломтики отрубного хлеба в тостере или предварительно разогретой духовке и посыпать их тертым сыром. Добавить в суп соль и перец, перелить его в 2 жаропрочные суповые емкости, положить сверху ломтики хлеба с сыром, поставить в печь и запекать в течение 5–7 минут при 50 %-ной мощности и включенном гриле.

Суп луковый

Ингредиенты: 1,2 л мясного бульона, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 ломтика ржаного хлеба, 8 г мускатного ореха (молотого), 3 веточки зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Измельченные лук, чеснок, коренья сельдерея и петрушки и тертый мускатный орех залить горячим бульоном, посолить, поперчить и в течение 10 минут варить при 100 %-ной мощности. Готовый суп подавать на стол с подсушенными ломтиками хлеба и измельченной зеленью укропа.

Суп луковый с сыром

Ингредиенты: 6 луковиц, 45 г сливочного масла, 1 л говяжьего бульона, 800 мл куриного бульона, 4 ломтика пшеничного хлеба, 200 г сыра (любого), соль.

Способ приготовления: Лук очистить, нарезать кольцами и нагревать в закрытой емкости вместе со сливочным маслом в печи при 100 %-ной мощности 3 минуты (он должен стать полупрозрачным). Куриный и говяжий бульон смешать с подготовленным луком в стеклянной посуде емкостью 3 л, накрыть крышкой и готовить в течение 4 минут.

Разлить суп по 4 мискам, сверху положить ломтики поджаренного пшеничного хлеба, посыпанного тертым сыром, снова поставить в печку и держать при 50 %-ной мощности, пока сыр не расплавится.

Томатный суп с макаронными изделиями и баклажаном

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 200 г макаронных изделий (мелких), 70 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 баклажан, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_4$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Баклажан вымыть, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Томатную пасту развести $^1/_2$ л воды, добавить растительное масло, лук, баклажан и готовить 3 минуты при мощности 80 %.

Влить в кастрюлю кипящий бульон, посолить, поперчить и добавить вермишель.

Готовить 3 минуты при мощности 100 %. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Морковный суп-пюре со сливками

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 3 морковки, 1 картофелина, 1 луковица, 50 г сливок, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и лук вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить морковь, лук и картофель, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %.

Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, добавив сливки. Готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Картофельный суп-пюре

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %. Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, готовить 30 секунд при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 250 г цветной капусты, 2 картофелины, 1 морковка, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. В бульон добавить цветную капусту, картофель и морковь, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %. Картофель, морковь и цветную капусту вынуть из бульона, протереть. Добавить в бульон протертую смесь, готовить 30 секунд при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Картофельный суп-пюре с сыром и маринованными опятами

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 150 г сыра (любого), 100 г опят (маринованных), 1 морковка, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на крупной терке. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном. Добавить тертый сыр, готовить 1 минуту при мощности 80 %. При подаче к столу в каждую тарелку положить маринованные грибы.

Картофельный суп-пюре с вареной репой

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 2 репки (небольшие, вареные), $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Репу очистить и нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель, посолить, готовить 6 минут при мощности 100 %. Картофель вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить 30 секунд при мощности 100 %. При подаче к столу в каждую тарелку положить ломтики репы и зелень укропа.

Суп-пюре из консервированной фасоли и картофеля

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 150 г фасоли (консервированной), 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %. Картофель вынуть из бульона, протереть вместе с фасолью. Добавить протертую смесь в бульон, готовить 30 секунд при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп-пюре с картофелем

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 50 г гороха, 2 картофелины, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель, предварительно замоченный и сваренный до полуготовнсти горох, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %.

Картофель и горох вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Картофельный суп-пюре с брынзой

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 150 г брынзы, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %. Картофель вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, добавить тертую брынзу, готовить еще 1 минуту при мощности 80 %.

Суп-пюре из патиссона, картофеля и моркови

Ингредиенты: 1 патиссон, 4 картофелины, 3 морковки, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 40 мл оливкового масла, 1 бульонный кубик, 1 зубчик чеснока, 20 г муки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и патиссон вымыть, очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, выложить в стеклянную кастрюлю, добавить оливковое масло, тушить в течение 1 минуты при мощности 70 %, влить в кастрюлю 1 $^{1}/_{2}$ л кипящей воды. Добавить картофель, патиссон и морковь, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить бульонный кубик, лавровый лист. Готовить еще 2 минуты при мощности 70 %.

Вынуть лавровый лист, содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера. Добавить в пюре муку и сливочное масло. Готовить еще 30 секунд при мощности 100 %, добавить чеснок.

Суп-пюре из шпината со сливками

Ингредиенты: 300 г шпината, 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 желток, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Шпинат вымыть, нарезать. В бульон добавить лук и шпинат, готовить 2 минуты при мощности 100 %. Протереть суп через сито, влить сливки, добавить соль. Готовить еще 30 секунд при мощности 80 %, добавить яичный желток и перемешать.

Суп-пюре из брокколи

Ингредиенты: 250 г брокколи, 1 л куриного бульона, 45 г сливочного масла, 80 г петрушки, соль.

Способ приготовления: Брокколи промыть под струей проточной воды и разобрать на мелкие соцветия, после чего залить бульоном и отварить. Готовую капусту посолить, протереть в горячем виде сквозь сито и нагревать в течение 6 минут в печи при 70 %-ной мощности.

В суп добавить сливочное масло, накрыть крышкой и оставить на 20 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Суп-крем овсяный

Ингредиенты: 50 г овсяной крупы, 600 мл воды, 300 мл сливок, 25 г сливочного масла, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления: Овсяную крупу перебрать, промыть в холодной воде и отварить, после чего процедить. Полученный отвар посолить, довести до кипения, снять с огня и заправить льезоном и сливочным маслом. Для приготовления льезона яйцо развести горячими сливками и нагревать в печи при 50 %-ной мощности в течение 2 минут (полученная масса должна стать несколько густой), после чего надо процедить через марлю в отдельную емкость. Подавать суп теплым с гренками из ржаного или отрубного хлеба.

Суп из консервированных помидоров со специями

Ингредиенты: 500 г помидоров (консервированных), 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 300 мл томатного сока, 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 50 г сливочного масла, 80 мл сливок, 20 г крахмала, 10 г специй (любых), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок нашинковать, положить вместе со сливочным маслом в жаропрочную кастрюлю, накрыть крышкой и тушить около 5 минут при 100 %-ной мощности. Затем добавить измельченные и очищенные помидоры и приготовить с помощью миксера пюре, после чего всыпать специи, хорошо перемешать, накрыть крышкой и варить около 7 минут при 100 %-ной мощности. После этого добавить томатный сок, горячий бульон и влить пищевой крахмал, смешанный со сливками. Размешать и готовить суп около 6 минут при 100 %-ной мощности, после чего посолить и поперчить.

Суп из консервированных помидоров с сыром

Ингредиенты: 600 мл мясного бульона (светлого), 800 г помидоров (консервированных в собственном соку), 3 луковицы, 2 морковки, 2 картофелины, 60 мл, растительного масла, 2 цукини, 350 г белокочанной капусты, 120 г сыра (любого), 60 г сливочного масла, 3 веточки кинзы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Сливочное масло растопить, смешать с растительным и нагревать 2 минуты при 100 %-ной мощности. Добавить мелко нарезанные лук, морковь и картофель, накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут также при 100 %-ной мощности. Затем положить измельченные кинзу, цукини и капусту и тушить 4 минуты, не меняя мощности. После этого влить бульон, добавить очищенные помидоры, посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить в течение 5 минут, периодически помешивая. Подать на стол в горячем виде, посыпав тертым сыром.

Суп с тофу

Ингредиенты: 200 г тофу, 3 помидора, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 л воды, 30 мл оливкового масла, 3 г майорана, 15 г зелени базилика (измельченной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры помыть, обдать кипятком, удалить кожицу и семена, а мякоть измельчить. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить и вместе с майораном добавить к помидорам. Затем все залить водой, посолить, поперчить, поместить в печь и варить при 70 %-ной мощности в течение 10 минут, после чего протереть сквозь сито.

Тофу нарезать маленькими кубиками и обжарить в разогретом оливковом масле до золотистого цвета, затем добавить их в блюдо, а перед подачей на стол украсить измельченной зеленью базилика.

Суп постный с кукурузой

Ингредиенты: 2 луковицы, 2 веточки кинзы, 2 морковки, 2 картофелины, 35 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 2 кубика овощного бульона, 180 г кукурузы (консервированной), 50 г сыра (любого, тертого), 1,2 л воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Очистить и мелко нарубить лук и кинзу. Морковь и картофель почистить, помыть и нарезать небольшими кубиками. Лук тушить в печи со сливочным маслом при 70 %-ной мощности в течение 4 минут, после чего добавить муку и перемешать. Бульонный кубик растворить в 600 мл кипящей воды и залить полученным бульоном лук.

Добавить подготовленные овощи, перемешать, накрыть крышкой и готовить 15 минут, после чего положить кукурузу вместе с жидкостью, в которой она была законсервирована.

Растворить оставшийся кубик в 600 мл кипятка, влить в суп и поставить в печь на 6 минут при 80 %-ной мощности, а затем посолить, поперчить, посыпать сыром и сразу же подать на стол.

Суп грибной со шпинатом

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона (светлого), 300 мл молока, 200 г грибов (любых), 1 луковица, 130 г шпината (замороженного), 2 зубчика чеснока, 1 желток, 60 мл сливок, 20 г пшеничной муки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, очистить и мелко нарезать. Лук и шпинат нашинковать, чеснок истолочь. Подготовленные ингредиенты соединить, накрыть крышкой и готовить при 70 %-ной мощности в течение 10 минут. Затем добавить муку и хорошо перемешать до образования однородной массы. Молоко соединить с бульоном, посолить, поперчить, влить в емкость и нагревать еще 3 минуты при 80 %-ной мощности под крышкой (до кипения). Желток развести сливками и влить в суп перед подачей на стол.

Суп диетический с зеленым горошком и капустой

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л воды, 180 г зеленого горошка (консервированного), 120 г белокочанной капусты, 80 г цветной капусты, 2 морковки, 1 корень сельдерея, 1 картофелина, 1 яйцо, 1 бульонный кубик, 15 г зелени укропа (измельченной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Овощи хорошо помыть, очистить и измельчить. Перемешать в миксере морковь, белокочанную и цветную капусту, зелень укропа, корень сельдерея и картофель. Поместить все в емкость и залить водой. Затем добавить бульонный кубик и зеленый горошек и варить под крышкой в течение 10 минут при 80 %-ной мощности. Готовый суп посолить, поперчить, добавить взбитое яйцо, хорошо перемешать и оставить на 5 минут.

Щи вегетарианские

Ингредиенты: 300 г квашеной капусты, 3 луковицы, 60 г грибов (любых, сушеных), 25 г муки, 40 мл растительного масла, 1 л светлого мясного бульона, соль.

Способ приготовления: Лук мелко нарубить и смешать с кислой капустой, выложить в кастрюлю и пассеровать при 100 %-ной мощности 4 минуты. Сушеные грибы помыть, измельчить, засыпать в мясной бульон, перемешать и оставить на 35 минут. Залить капусту с луком, заправить мукой и растительным маслом, посолить, перемешать, накрыть крышкой и готовить при 100 %-ной мощности в течение 10–13 минут.

Свекольник с горохом

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 1 свекла, 50 г гороха, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки нарубить. В бульон добавить свеклу и предварительно замоченный горох, посолить, готовить 14 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Свекольник с картофелем

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

В бульон добавить картофель и свеклу, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Свекольник со стручковой фасолью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 1 свекла, 100 г стручковой фасоли, 1 пучок укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Фасоль вымыть и крупно нарезать. В бульон добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с вешенками

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г вешенок, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. В бульон добавить грибы и свеклу, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Щи на скорую руку

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

В бульон добавить картофель и капусту, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, добавить томатную пасту, готовить еще 3 минуты при мощности 80 %, заправить сметаной.

Щи с баклажаном

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 баклажан, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель и баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. В бульон добавить

баклажан, картофель и капусту, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, добавить томатную пасту, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %, заправить сметаной.

Щи из маринованной краснокочанной капусты

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты (маринованной), 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. В бульон добавить картофель и капусту, посолить, готовить 10 минут при мощности 80 %, добавить томатную пасту, готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %, заправить сметаной.

Борщ из свекольной ботвы и пекинской капусты

Ингредиенты: 1 л свекольного отвара, 100 г свекольной ботвы, 150 г пекинской капусты, 2 картофелины, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Пекинскую капусту и ботву вымыть, мелко нарезать. В отвар добавить картофель, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, положить свекольную ботву, пекинскую капусту. Готовить 3 минуты при мощности 100 %. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ со щавелем

Ингредиенты: 2 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 150 г щавеля, 1 пучок петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Щавель и зелень нарубить. В отвар добавить картофель и капусту, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, положить томатную пасту, щавель, зелень, готовить еще 2 минуты при мощности 60 %. Борщ разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Рассольник на скорую руку

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 3 огурца (маринованных), 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. В бульон добавить картофель и огурцы, поперчить, готовить 7 минут при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Рассольник с сушеными грибами

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 30 г грибов (любых, сушеных), 2 огурца (маринованных), 2 картофелины, 1 столовая ложка моркови (сушеной), 1 чайная ложка зелени укропа (сушеной), перец.

Способ приготовления: Огурцы нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. В бульон добавить предварительно замоченные грибы, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить картофель, морковь, огурцы и зелень укропа, поперчить. Готовить 7–8 минут при мощности 80 %.

Суп из шампиньонов с макаронами и сладким перцем

Ингредиенты: 350 г шампиньонов, 100 г макаронных изделий, 2 картофелины, 2 морковки, 1 стручок сладкого перца, 20 г сливочного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Воду (2 л) довести до кипения, положить морковь, сладкий перец, картофель, шампиньоны и макароны, посолить, готовить 6–8 минут при мощности 100 %.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить веточки петрушки.

Суп из сушеных грибов с сельдереем

Ингредиенты: 50 г грибов (любых, сушеных), 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 2 стебля сельдерея, 2 морковки, 3 картофелины, $^1/_2$ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Предварительно замоченные грибы положить в кипящий бульон, готовить 10 минут при мощности 100 %, добавить картофель, морковь, сельдерей, посолить. Готовить 4 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу в каждую тарелку положить зеленый лук.

Суп грибной с капустой

60 г цветной капусты, 60 г белокочанной капусты, 30 г зеленого горошка, 70 г грибов (любых), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 2 л мясного бульона, 200 г мяса (любого, отварного), 10 мл растительного масла, 15 г зелени укропа, соль.

Морковь и лук очистить, нарезать соломкой и спассеровать в растительном масле.

Белокочанную капусту измельчить и обдать кипятком, а цветную разобрать на соцветия и отварить. Зеленый горошек промыть и отварить. Грибы очистить, хорошо промыть, отварить, нарезать тонкими ломтиками, выложить в специальную форму и поместить в печь на 5 минут (мощность 70 %). Мясной бульон довести в печи до кипения, выложить в него спассерованные овощи и грибы, держать 6 минут при 60 %-ной мощности, добавить зеленый горошек, капусту, нарезанный небольшими кусочками картофель и варить до готовности. Суп подать на стол с отварным мясом, посыпав измельченной зеленью укропа.

Суп из маринованных шампиньонов

Ингредиенты: 2 л грибного бульона, 100 г шампиньонов (маринованных), 2 картофелины, 1 морковка, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить шампиньоны, картофель и морковь, посолить, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Грибной суп с пшенной крупой

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л грибного бульона, 100 г грибов (любых, вареных), 2 картофелины, 50 г пшенной крупы, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить картофель и пшенную крупу, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, добавить зелень укропа и вареные грибы.

Суп грибной со шпинатом

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона (светлого), 300 мл молока, 200 г грибов (любых), 1 луковица, 130 г шпината (замороженного), 2 зубчика чеснока, 1 желток, 60 мл сливок, 20 г пшеничной муки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, очистить и мелко нарезать. Лук и шпинат нашинковать, чеснок истолочь. Подготовленные ингредиенты соединить, накрыть крышкой и готовить при 70 %-ной мощности в течение 10 минут. Затем добавить муку и хорошо перемешать до образования однородной массы. Молоко соединить с бульоном, посолить, поперчить, влить в емкость и нагревать еще 3 минуты при 80 %-ной мощности под крышкой (до кипения). Желток развести сливками и влить в суп перед подачей на стол.

Суп мясной с пшенной крупой

Ингредиенты: 2 л мясного бульона, 300 г говядины (вареной), 2 морковки, 2 луковицы, 2 картофелины, 30 г пшенной крупы, 25 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 3 веточки петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Измельченные лук и морковь тушить в растопленном сливочном масле в течение 3 минуты при 70 %-ной мощности. Пшено тщательно промыть в теплой воде. Бульон вскипятить при 100 %-ной мощности, добавить измельченный картофель, крупу, подготовленные овощи и лавровый лист, посолить, поперчить, выложить нарезанное кусочками мясо и варить 7 минут при 80 %-ной мощности, а затем еще 3 минуты при 70 %-ной мощности. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Грибной суп со стеблями бамбука

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л грибного бульона, 100 г грибов (любых, вареных), 3 картофелины, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г стеблей бамбука (маринованных), перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Стебли бамбука мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. В бульон добавить картофель, болгарский перец, лук, готовить 4 минуты при мощности 100 %. Положить стебли бамбука, соль, молотый перец, готовить еще 1 минуту при мощности 70 %, добавить чеснок и вареные грибы.

Молочный суп с вермишелью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 100 г вермишели (мелкой), 1 морковка, 50 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Молоко довести до кипения, добавить вермишель, морковь и сахар, готовить 2–3 минуты при мощности 100 %, заправить сливочным маслом.

Суп молочный с тыквой и цукини

Ингредиенты: 300 мл молока (обезжиренного), 80 мл воды, 60 г цукини, 2 морковки, 850 г цветной капусты, 45 г тыквы, 30 г сливочного масла, 7 г сахара, соль.

Способ приготовления: Тыкву, цукини и морковь очистить, помыть и нарезать небольшими кубиками. Цветную капусту замочить в соленой воде на 15 минут, после чего промыть и разобрать на небольшие соцветия. Все овощи по отдельности тушить в печи при 50 %-ной мощности по 3–4 минуты, а затем соединить, залить горячим молоком, добавить сахар, посолить и перемешать. Готовое блюдо подавать горячим, предварительно положив в каждую тарелку по 1 чайной ложке сливочного масла.

Суп молочный с морковью

Ингредиенты: 400 мл молока, 50 мл воды, 1 морковка, 25 г манной крупы, 8 г сахара, 15 г сливочного масла.

Способ приготовления: Морковь очистить, помыть и припустить в воде, а затем протереть сквозь сито. В кипящее молоко всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки, после чего нагреть в печи при 50 %-ной мощности, соединить с протертой морковью и заправить сахаром. Подавать в теплом виде, добавив в каждую тарелку немного сливочного масла.

Молочный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 3 картофелины, 2 морковки, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками. В молоко добавить картофель и морковь, посолить, готовить 4 минуты при мощности 100 %.

Молочный суп с тыквой и рисом

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 150 г тыквы, 70 г риса, сахар.

Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В молоко добавить тыкву, рис и сахар, готовить 5 минут при мощности 100 %.

Суп молочный с репой

Ингредиенты: 220 г белокочанной капусты, 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 4 картофелины, 1 репка, 2 морковки, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками, а капусту – квадратиками. Репу и морковь очистить, помыть, измельчить и пассеровать в растопленном сливочном масле 4 минуты. Молоко довести до кипения при 100 %-ной мощности, затем добавить овощи, посолить, накрыть крышкой и готовить при 50 %-ной мощности в течение 7 минут. Затем перемешать и оставить в печи еще на 6 минут.

Молочный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 50 г риса, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. В молоко добавить картофель и рис, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %.

Молочный суп с кабачками и картофелем

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 200 г кабачков, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. В молоко добавить картофель и кабачки, посолить, готовить 6 минут при мощности 80 %.

Суп молочный с беконом

1 л воды, 500 мл молока, 200 г бекона, 2 морковки, 1 луковица, 70 г чечевицы, 1 бульонный кубик, 15 г зелени укропа (измельченной), соль.

Нарезать бекон ломтиками и в течение 3 минут прогревать в емкости для супа при 100 %-ной мощности, а затем половину бекона извлечь. Выложить в емкость с оставшимся беконом чечевицу, измельченные морковь и лук, перемешать. Отдельно развести бульонный кубик в кипящей воде, влить в овощную смесь, посолить, накрыть крышкой, варить при 100 %-ной мощности около 15 минут (чечевица должна стать мягкой), периодически помешивая. Затем суп процедить и вылить бульон обратно в емкость. Из сцеженной массы с помощью блендера сделать пюре, соединить с бульоном, влить молоко, перемешать и немного подогреть. В готовый суп добавить оставшийся бекон и мелко нарезанную зелень укропа.

Молочный суп с манной крупой и картофелем

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 50 г манной крупы, 3 картофелины, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. В молоко добавить картофель и манную крупу, готовить 4 минуты при мощности 100 %, заправить сливочным маслом.

Сливочный суп с тыквой и грецкими орехами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л сливок, 150 г тыквы, 50 г ядер грецких орехов (измельченных), сахар.

Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В сливки добавить тыкву, орехи и сахар, готовить 6 минут при мощности 80 %.

Молочный суп-пюре с овощами

Ингредиенты: 1 л молока, 2 картофелины, 2 морковки, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. В молоко добавить картофель и морковь, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера, готовить 30 секунд при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки.

Сырный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 2 картофелины, 1 морковка, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. В воду (1 л), добавить картофель и морковь, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить сыр, перемешать, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %.

Сырный суп с картофелем и шампиньонами

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 100 г шампиньонов, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. В воду (1 л) добавить картофель и грибы, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить сыр, перемешать, посолить, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Суп из свинины с вермишелью

Ингредиенты: 2 л бульона из свинины, 300 г свинины (вареной), 100 г вермишели, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину нарезать порционными кусками. В бульон добавить вермишель, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить мясо, посолить, поперчить, готовить 30 секунд при мощности 100 %.

Сырный суп с картофелем и баклажанами

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 100 г баклажанов, 2 зубчика чеснока, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Баклажаны вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В воду (1 л) добавить картофель и баклажаны, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить сыр, перемешать, посолить, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %, добавить чеснок.

Сырный суп с маринованными огурцами

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 4 огурца (маринованных), 2 картофелины, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой, тушить в растительном масле 30 секунд при мощности 80 %. В воду (1,2 л) добавить картофель, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить сыр, огурцы, перемешать, посолить, поперчить, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Суп из свинины с рисом и зеленью укропа

Ингредиенты: 2 л бульона из свинины, 300 г свинины (вареной), 70 г риса, $^1/_2$ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину нарезать кусками. Зелень укропа нарезать. В бульон добавить рис, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 1 минуту при мощности 100 %, добавить зелень укропа.

Сырный суп-пюре с рисом и белыми грибами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л грибного бульона, 150 г сыра (любого), 100 г белых грибов (вареных), 2 морковки, 50 г риса, 1 картофелина, 1 луковица, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

В бульон добавить морковь, картофель и рис, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, добавить вареные грибы, сыр, готовить 30 секунд при мощности 100 %. Содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера.

Суп из свинины с картофелем и морковью

Ингредиенты: 2 л бульона из свинины, 3 картофелины, 3 морковки, 200 г свинины (вареной), лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Свинину нарезать порционными кусками. В бульон добавить картофель и морковь, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, поперчить, добавить мясо. Готовить 30 секунд при мощности 100 %

Чесночный суп из свиных ребрышек

Ингредиенты: 300 г свиных ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 картофелин, $^1/_2$ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Свиные ребрышки промыть, нарубить, залить водой, готовить 15 минут при мощности 100 %. Ребрышки вынуть, мясо отделить от костей. Бульон процедить, добавить картофель, мясо, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 30 секунд при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с копченой свининой

Ингредиенты: 100 г гороха, 300 г свинины (копченой), 2 морковки, 1 луковица, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа нарубить. Предварительно замоченный горох залить водой, готовить 10 минут при мощности 100 %, добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, готовить еще 5 минут при мощности 100 %, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 80 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с макаронами и цветной капустой

Ингредиенты: 3 л говяжьего бульона, 300 г говядины (вареной), 100 г макаронных изделий, 100 г цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать порционными кусками. В бульон добавить цветную капусту и макаронные изделия, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %.

Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью

Ингредиенты: 100 г стручковой фасоли (замороженной), 400 г говяжьих ребрышек, 2 картофелины, 2 морковки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Говяжьи ребрышки промыть, залить водой, готовить 15 минут при мощности 100 %, затем еще 4 минуты при мощности 70 %. Добавить картофель и морковь, готовить 2 минуты при мощности 100 %, посолить, поперчить, добавить фасоль, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Острый суп из говядины с фасолью

Ингредиенты: 2 л говяжьего бульона, 300 г говядины (вареной), 100 г фасоли (консервированной в томатном соусе), 2 картофелины, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжаривать в растительном масле вместе с мясом 1 минуту при мощности 100 %. В бульон добавить картофель, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить фасоль, мясо, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Суп из говяжьей тушенки с рисом

Ингредиенты: 300 г говяжьей тушенки, 4 картофелины, 40 г риса, 30 мл томатного соуса, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать соломкой. В воду (2 л) положить картофель и рис, посолить, поперчить, готовить 5 минут при мощности 100 %, добавить тушенку, томатный соус, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Суп с фрикадельками из говядины

Ингредиенты: 2 л говяжьего бульона, 200 г говяжьего фарша, 3 картофелины, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжаривать в оливковом масле 30 секунд при мощности 100 %.

Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать небольшие фрикадельки.

В бульон добавить картофель, фрикадельки, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Суп из говядины с картофелем и цукини

Ингредиенты: 2 $^{1}/_{2}$ л говяжьего бульона, 300 г говядины (вареной), 2 картофелины, 300 г цукини, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Говядину нарезать порционными кусками. В бульон добавить картофель и цукини, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 80 %.

Куриный суп с лапшой

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л куриного бульона, 300 г курицы (вареной), 100 г домашней лапши, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. В горячий бульон добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Суп из говяжьего языка со сливками и сыром

Ингредиенты: 1 л говяжьего бульона, 100 г сливок, 400 г говяжьего языка (вареного), 100 г сыра (любого), 20 г томатной пасты, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 10 г горчицы, 40 г муки, мускатный орех на кончике ножа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, мелко нарезать, обжаривать в сливочном масле 30 секунд при мощности 100 %, добавить муку, прогревать 1 минуту при мощности 50 %, переложить в кастрюлю, влить бульон и готовить 1 минуту при мощности 100 %. Добавить томатную пасту, сливки, горчицу и мелко нарезанный сыр, готовить 2 минуты при мощности 70 %. Положить нарезанный ломтиками язык, соль и мускатный орех, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Суп из куриных голеней с картофелем и морковью

Ингредиенты: 300 г куриных голеней, 3 картофелины, 2 морковки, $^1/_2$ пучка петрушки, перец.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки измельчить. Куриные голени промыть, залить водой, готовить 10 минут при мощности 100 %. Добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, готовить еще 6 минут при мощности 100 %.

Суп из куриных шеек с брокколи

Ингредиенты: 300 г куриных шеек, 150 г брокколи (замороженной), 3 картофелины, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Куриные шейки промыть, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %.

Добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, готовить еще 5 минут при мощности 100 %.

Суп из куриных бедер со спагетти

Ингредиенты: 300 г куриных бедер, 2 картофелины, 100 г спагетти, $^1/_2$ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Куриные бедра промыть, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %. Добавить картофель и спагетти, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %.

Суп из куриных грудок с вермишелью и оливками

Ингредиенты: 300 г куриных грудок, 2 картофелины, 100 г вермишели, 10–12 оливок (без косточек), 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Куриные грудки промыть, залить водой, готовить 12 минут при мощности 100 %. Добавить картофель, оливки и вермишель, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить 3–4 минуты при мощности 100 %.

Суп из цыпленка с рисом и лаймом

Ингредиенты: 1 тушка цыпленка, 3 луковицы, 100 г риса, 100 мл оливкового масла, 1 лайм, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Лайм вымыть, нарезать кружочками. Подготовленную тушку цыпленка промыть, залить холодной водой, готовить 10 минут при мощности 100 %. Мясо вынуть, отделить от костей, нарезать, бульон процедить. В бульон добавить рис, лук, оливковое масло, посолить, поперчить. Готовить 5 минут при мощности 100 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую лайм.

Куриный суп с фрикадельками

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л куриного бульона, 250 г куриного фарша, 2 картофелины, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Из фарша сформовать маленькие фрикадельки. В горячий бульон добавить фрикадельки, картофель, посолить, готовить 6 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки.

Куриный суп по-итальянски

Ингредиенты: 500 г филе курицы, 10 равиолей, 20 мл оливкового масла, 15 г аджики, 20 г томатной пасты, 1 пучок сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень сельдерея мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кусками, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, томатную пасту, аджику и зелень сельдерея. Залить водой и тушить 8 минут при мощности 100 %. Влить в кастрюлю 2 л воды, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить равиоли и готовить еще 3–4 минуты при мощности 100 %.

Суп из филе утки с цукини и вермишелью

Ингредиенты: 300 г филе утки, 200 г цукини, 100 г вермишели, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Филе утки промыть, мелко нарезать, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %.

Добавить цукини и вермишель, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %.

Суп из куриных потрохов

Ингредиенты: 300 г куриных потрохов, 3 картофелины, 1 морковка, 30 г риса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму с растительным маслом, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %, добавить томатную пасту, тушить 1 минуту при мощности 70 %. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Куриные потроха промыть, залить 2 л воды, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить картофель, морковь, рис и корень петрушки, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить.

Готовить 2 минуты при мощности 60 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из индейки с квашеной капустой

Ингредиенты: 300 г филе индейки, 150 г капусты (квашеной), 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Мясо промыть, мелко нарезать, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %. Добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, готовить еще 5 минут при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Суп из баранины, моркови и кинзы

Ингредиенты: 300 г баранины (нежирной), 4 морковки, 2 пучка кинзы, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Баранину промыть, мелко нарезать, залить 2 л воды, готовить 10 минут при мощности 100 %. Добавить морковь, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить кинзу, готовить еще 1–2 минуты при мощности 80 %.

Луковый суп из баранины

Ингредиенты: 5 луковиц, 200 г баранины, 30 мл оливкового масла, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, обжаривать в оливковом масле в течение 1 минуты при мощности 100 %, добавить лук и жарить в течение еще 1 минуты при той же мощности. Залить мясо водой, готовить 17 минут при мощности 60 %. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суп из баранины с фасолью и помидорами

Ингредиенты: 300 г баранины, 100 г фасоли, 5 помидоров, 30 мл растительного масла, 2 луковицы, $^1/_4$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, посыпать луком и солью, добавить растительное масло, помидоры, перец, влить немного воды и тушить в течение 3 минут при мощности 70 %.

Влить в кастрюлю 2 л воды, добавить предварительно замоченную фасоль и готовить 14 минут при мощности 100 %.

Суп-пюре из свинины и овощей

Ингредиенты: 200 г свинины, 200 г белокочанной капусты, 50 г цветной капусты, 1 картофелина, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, залить 2 л воды, готовить 15 минут при мощности 100 %. Мясо вынуть, пропустить через мясорубку. Бульон процедить, добавить белокочанную капусту, корень петрушки, морковь, болгарский перец, лук, цветную капусту, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить мясо, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 80 %.

Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера. Суп довести до кипения в течение 2 минут при мощности 100 %, тонкой струйкой всыпать муку, перемешать, готовить 3 минуты при мощности 50 %. Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Суп из ветчины с морковью и рисом

Ингредиенты: 250 г ветчины, 2 морковки, 50 г риса, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Ветчину нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В воду (1 $^1/_2$ л) добавить рис и морковь, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить ветчину, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Суп по-узбекски с черносливом

Ингредиенты: 350 г баранины, 45 г гороха (сушеного), 20 г курдючного сала, 1 луковица, 4 картофелины (небольших), 4 чернослива, 25 г томатной пасты, 1 стручок сладкого зеленого перца, 3 г хмели-сунели, соль.

Способ приготовления: Сушеный горох замочить и оставить на 3 часа. Баранину нарезать небольшими кусками, положить в глиняный горшок емкостью 1–1 $^1/_2$ л, посолить, залить водой и готовить при 50 %-ной мощности в течение 19–20 минут. Добавить нашинкованный лук, специи, мелкий очищенный картофель, чернослив без косточек, мелко нарубленное курдючное сало, томатную пасту и нарезанный соломкой сладкий перец, после чего накрыть крышкой и поставить в печь на 8 минут при 100 %-ной мощности. Подать на стол в горшке.

Суп мясной из ягненка

Ингредиенты: 400 г филе ягненка, 2 л воды, 100 г риса, 20 мл растительного масла, 2 луковицы, 3 чернослива, 3 зубчика чеснока, 25 г томатной пасты, 8 г хмели-сунели (сушеная зелень), 5 г ткемали, 17 г зелени петрушки (измельченной), 15 г зелени укропа (измельченной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо ягненка нарезать небольшими кусочками, промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и готовить при 10 %-ной мощности 7 минут. В растительном масле пассеровать в течение 2 минут при 100 %-ной мощности измельченный лук, томатную пасту, толченый чеснок, хмели-сунели и зелень петрушки. Подготовленные овощи соединить с мясом, добавить рис, ткемали, чернослив, поперчить, посолить, довести объем водой до 1 $^{1}/_{2}$ л, посолить и готовить при 100 %-ной мощности 10 минут. Перед подачей на стол положить немного нарубленной зелени укропа.

Суп из копченых сарделек и шампиньонов

Ингредиенты: 4 сардельки (копченые), 150 г шампиньонов, 2 картофелины, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Сардельки мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В воду (1 $^1/_2$ л) добавить картофель и грибы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить сардельки, посолить, готовить 1 минуту при мощности 100 %, добавить зелень укропа.

Колбасный суп с вешенками

Ингредиенты: 100 г копченой колбасы, 150 г вареной колбасы, 150 г вешенок, 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Грибы нарезать ломтиками. Колбасу мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В воду (1 $^{1}/_{2}$ л) добавить картофель и грибы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить колбасу, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %, добавить зелень укропа.

Куриный суп-пюре с картофелем

Ингредиенты: 1 л куриного бульона, 200 г мяса курицы (вареного), 2 картофелины, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

В бульон добавить картофель и мясо, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %. Картофель и мясо вынуть из бульона, протереть. В бульон добавить пюре, готовить 2 минуты при мощности 70 %, посыпать зеленью петрушки.

Свекольник со свининой на скорую руку

Ингредиенты: 1 л бульона из свинины, 200 г свинины (вареной), 1 свекла, $^1/_2$ пучка укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свинину нарезать кубиками. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке. В бульон добавить свеклу и мясо, посолить, готовить 4 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с говядиной и шампиньонами

Ингредиенты: 200 г говядины (вареной), 1 свекла, 100 г шампиньонов, $^1/_2$ пучка укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. В воду (1 $^1/_2$ л) добавить нарезанную соломкой говядину, грибы и свеклу, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с говядиной и картофелем

Ингредиенты: 1 л говяжьего бульона, 200 г говядины (вареной), 1 свекла, 3 картофелины, 1 пучок укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. В бульон добавить свеклу, картофель и мясо, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, положить сметану.

Свекольник с курицей и зеленым горошком

Ингредиенты: 300 г филе курицы (вареной), 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковка, 100 г зеленого горошка (замороженного), 1 пучок петрушки, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свеклу, картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

В воду добавить нарезанное филе, свеклу, морковь и картофель, готовить 5 минут при мощности 100 %.

Положить горошек, посолить, готовить 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью петрушки, добавить сметану.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и ветчиной

Ингредиенты: 2 л говяжьего бульона, 200 г капусты (квашеной), 200 г ветчины, 20 г грибов (любых, сушеных), 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Ветчину нарезать соломкой. В бульон добавить предварительно замоченные грибы, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить капусту, посолить, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить томатную пасту, ветчину, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %, заправить сметаной.

Щи на говяжьем бульоне с консервированной фасолью

Ингредиенты: 2 л говяжьего бульона, 100 г фасоли (консервированной), 100 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, $^1/_2$ пучка укропа, 50 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капусту вымыть и нашинковать.

Морковь и лук выложить в форму, обжаривать в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 100 %.

В бульон добавить капусту, соль, готовить 5 минут при мощности 100 %. Положить картофель, морковь, лук, перец, лавровый лист, томатную пасту, фасоль и готовить еще 6 минут при мощности 100 %. Щи посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи на курином бульоне с сосисками

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г сосисок, 2 картофелины, 2 морковки, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать тонкой соломкой. Сосиски нарезать кружочками. В бульон добавить капусту, посолить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить картофель и морковь, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %. Добавить сосиски и томатную пасту, готовить 4 минуты при мощности 70 %, заправить сметаной.

Щи из куриных крылышек

Ингредиенты: 300 г куриных крылышек, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Крылышки промыть, залить водой, готовить 5 минут при мощности 100 %, добавить картофель и капусту, посолить, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %, добавить томатную пасту. Готовить 3 минуты при мощности 80 %, заправить сметаной.

Русский борщ

Ингредиенты: 2 $^{1}/_{2}$ л бульона из говяжьих костей, 300 г говядины (вареной), 4 сосиски, 100 г свинины (копченой), 150 г филе курицы (копченой), 100 г шампиньонов, 200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 1 свекла, 1 луковица, 3 картофелины, лавровый лист, 60 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь, свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать. Вареную говядину, копченую свинину, филе курицы и сосиски нарезать. Грибы, капусту, морковь, свеклу и лук выложить в форму с растительным маслом, посолить, поперчить, тушить в течение 3 минут при мощности 70 %.

В бульон добавить картофель, тушеную овощную смесь, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить мясо и сосиски, томатную пасту, готовить 2 минуты при мощности 100 %. Добавить приправу, перец, соль, лавровый лист, готовить 4 минуты при мощности 50 %. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить зелень укропа и сметану.

Борщ «Летний»

Ингредиенты: 2 л куриного бульона, 300 г филе курицы (вареной), 200 г капусты (ранней), 3 картофелины, 1 морковка, 1 свекла, 1 пучок щавеля, 30 мл растительного масла, 1 луковица, 50 мл томатного сока, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель, свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить.

Свеклу, лук и морковь выложить в форму с растительным маслом, обжаривать в течение 30 секунд при мощности 100 %, добавить томатный сок, влить немного воды, тушить в течение 2 минут при мощности 60 %.

Филе курицы нарезать порционными кусками.

В бульон положить капусту, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %, положить щавель. Готовить 3 минуты при мощности 60 %.

Борщ разлить по тарелкам, добавить в каждую сметану и мясо.

Рассольник с курицей

Ингредиенты: 400 г филе курицы (вареной), 2 л куриного бульона, 4 огурца (соленых), 2 картофелины, 1 морковка, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки и укропа, 3–5 горошин черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Огурцы нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Мясо курицы нарезать порционными кусками.

В бульон положить картофель, морковь, огурцы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить соль, лавровый лист, перец горошком, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %.

Рассольник разлить по тарелкам, в каждую положить мясо, зелень петрушки и укропа, добавить сметану.

Суп из окуней с картофелем и рисом

Ингредиенты: 1 л бульона из окуней, 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, 200 г филе окуней (вареного), лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа нарубить. В бульон добавить картофель и рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу.

Уха из филе сома

Ингредиенты: 300 г филе сома, 2 картофелины, 2 морковки, $^1/_2$ пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук нарубить. Филе сома промыть, мелко нарезать, залить водой (1 л), готовить 3 минуты при мощности 100 %. Добавить картофель и морковь, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленым луком.

Суп из консервированной сардинеллы

Ингредиенты: 250 г сардинеллы (консервированной в масле), 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. В воду (1 л) добавить картофель, рис и рыбные консервы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

Суп из консервированной сардины с овощами и рисом

Ингредиенты: 250 г сардины (консервированной в масле), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %.

В воду положить картофель, морковь, лук и рис, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить рыбу, лавровый лист, посолить, готовить еще 3–4 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

Суп из консервированного тунца с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты: 300 г тунца (консервированного в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, влить растительное масло, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %.

В воду положить пшенную крупу, картофель, лук и морковь, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить рыбу, посолить, поперчить, готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленым луком.

Суп из минтая с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты: 1 л бульона из минтая, 200 г филе минтая (вареного), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г сливочного масла, 1 пучок кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с растопленным сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %. В бульон добавить картофель, морковь, лук и пшено, готовить 6 минут при мощности 100 %, положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, готовить 2 минуты при мощности 70 %, посыпать зеленью кинзы.

Суп из морского языка с лапшой

Ингредиенты: 500 г филе морского языка, 100 г лапши, 70 мл оливкового масла, 4–5 картофелин, 4 помидора, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе промыть, залить 1 $^{1}/_{2}$ л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, готовить 7 минут при мощности 100 %. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. Нагреть оливковое масло, положить в него вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить лапшу. Готовить еще 3 минуты при мощности 100 %, положить зелень петрушки.

Суп из морского языка с брокколи

Ингредиенты: 300 г филе морского языка, 150 г брокколи (замороженной), 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Филе промыть, залить водой, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, готовить еще 3–4 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки.

Суп из лосося с кукурузой

Ингредиенты: 500 г филе лосося, 200 г кукурузы (консервированной), 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, $^1/_2$ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Филе лосося промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. В воду (1 л) положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, добавить разведенный водой крахмал и готовить 1 минуту при мощности 60 %.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из морского окуня с овощами и шпинатом

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 1 пучок шпината, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Шпинат вымыть, крупно нарезать.

Филе промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, залить 1 л воды, добавить картофель, готовить 5 минут при мощности 100 %.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и морковь пассеровать в оливковом масле 1 минуту при мощности 100 %, положить в бульон. Посолить, поперчить, добавить шпинат, готовить 2 минуты при мощности 100 %

Суп из креветок и мидий с зеленым горошком

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 50 г мидий (консервированных), 4 морковки, 100 г зеленого горошка (консервированного), 40 мл сливок, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, нарубить. В воду (1 л) добавить морковь, готовить 1 минуту при мощности 100 %, положить зеленый горошек, креветки и мидии, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, заправить сливками.

Суп из креветок с зеленым горошком и рисом

Ингредиенты: 200 г креветок, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 50 г зеленого горошка (свежего), 20 г сливочного масла, 10 мл томатного соуса (острого), 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %, влить томатный соус, тушить еще 30 секунд мощности 80 %.

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить, очистить, залить 1 л воды, готовить 1 минуту при мощности 100 %, вынуть из бульона. В бульон добавить рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить морковь и лук, зеленый горошек, посолить, варить готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %. Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

Суп из креветок с морской капустой

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 100 г морской капусты (консервированной), 2 морковки, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. В воду добавить морковь, готовить 1 минуту при мощности 100 %, положить креветки и морскую капусту, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %.

Суп из креветок с рисом и цветной капустой

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 50 г риса, 2 картофелины, 2 морковки, 100 г цветной капусты (замороженной), 50 г сметаны, 1 пучок петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Цветную капусту разобрать на соцветия.

В воду добавить картофель, цветную капусту и рис, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить креветки и лавровый лист, посолить, готовить 1 минуту при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Суп из кальмаров и креветок с гречневой крупой и брокколи

Ингредиенты: 200 г кальмаров (консервированных) и креветок (консервированных), 150 г брокколи (замороженной), 2 морковки, 50 г гречневой крупы, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Брокколи разобрать на соцветия. В воду добавить морковь, брокколи и гречневую крупу, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить морепродукты, посолить, поперчить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану.

Суп из креветок с консервированной горбушей

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 100 г горбуши (консервированной в масле), 2 морковки, 2 картофелины, 2–3 веточки укропа, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, измельчить. В воду (1 л) добавить морковь и картофель, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить креветки и рыбу, посолить, готовить 1 минуту при мощности 100 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Томатный суп с кальмарами на рыбном бульоне

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 300 г кальмаров (очищенных), 2 луковицы, 30 г томатной пасты, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, нарезать полукольцами.

Зелень укропа нарубить. Кальмары нарезать, залить бульоном, добавить лук, томатную пасту, посолить, готовить 2 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу положить зелень укропа.

Суп из креветок, мидий и фасоли со сливками

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 50 г мидий (консервированных), 4 морковки, 3 столовые ложки фасоли (консервированной), 2 столовые ложки сливок, 1 пучок базилика, соль.

Способ приготовления: Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, варить 2 минуты при мощности 80 %, положить консервированную фасоль, креветки и мидии, посолить, варить 1 минуту при мощности 50 %, посыпать зеленью базилика, заправить сливками.

Суп-пюре из креветок и кальмаров

Ингредиенты: 200 г креветок (очищенных), 100 г кальмаров (очищенных), 2 картофелины, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, залить 1 л воды, добавить рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %. Добавить креветки и кальмары, готовить 1 минуту при мощности 100 %. Бульон процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Креветки, кальмары, картофель и рис измельчить с помощью блендера, выложить в кастрюлю, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать. Готовить 30 секунд при мощности 100 %, разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Суп из консервированных мидий с шампиньонами и оливками

Ингредиенты: 200 г мидий (консервированных), 50 г оливок (без косточек), 100 г шампиньонов, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму с растопленным сливочным маслом вместе с грибами, добавить морковь, обжаривать 2 минуты при мощности 100 %.

В воду добавить морковь, грибы и лук, готовить 1 минуту при мощности 100 %, положить мидии и оливки, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Вторые блюда

Гуляш венгерский

Ингредиенты: 600 г телятины (мякоть, нарезанная кусочками), 2 луковицы, 2 сладких перца, 3 помидора (без кожицы), 1 бульонный кубик, 25 г коричного порошка (для соуса), 100 мл красного полусухого вина.

Способ приготовления: Лук и сладкий перец мелко нарезать, положить вместе с кусочками мяса в закрытую емкость и тушить 8 минут при 100 %-ной мощности. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, мякоть измельчить и добавить к телятине. Соединить бульонный кубик, коричный порошок для соуса и красное вино, хорошо перемешать и влить в емкость с мясом, после чего тушить еще 10 минут при 100 %-ной мощности, накрыв крышкой.

Баранина по-восточному

Ингредиенты: 500 г баранины, 2 баклажана, 3 луковицы, 4 помидора, 60 г сливочного масла, 20 г пшеничной муки, 80 мл молока, 40 г сыра (любого, тертого), 1 пучок петрушки, 5 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Баранину нарезать небольшими кусочками, промыть и поместить в кастрюлю из жаропрочного стекла. Добавить измельченный лук, 30 г сливочного масла, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить в течение 8–9 минут при 100 %-ной мощности. Помидоры помыть, обдать кипятком, удалить кожицы, мякоть мелко нарезать и добавить к мясу. Все перемешать и готовить еще 7 минут при 50 %-ной мощности. Баклажаны запечь в духовке, нарезать и в отдельной емкости смешать с оставшимся маслом и мукой. Затем все посыпать тертым сыром, влить молоко, накрыть крышкой и держать при 70 %-ной мощности 6–7 минут, доведя до пюреобразного состояния. Мясо и полученное пюре выложить на плоское блюдо, украсить измельченной зелень петрушки и подать на стол.

Ростбиф с картофелем

Ингредиенты: 550 г говядины, 6 картофелин, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 25 мл подсолнечного масла, 30 г топленого масла, 1 лавровый лист, 5 г сушеного тимьяна, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Говядину промыть, посолить, поперчить и обжарить целым куском со всех сторон в подсолнечном масле до образования светло-золотистой корочки. После этого

поместить в печь на решетку, подставить под нее противень и держать 16–17 минут при 100 %-ной мощности. Очищенный лук нарезать соломкой и спассеровать в топленом масле, затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры, лавровый лист, нарубленный чеснок, посолить, поперчить и готовить в печи при 60 %-ной мощности в течение 5 минут. Готовым соусом полить ростбиф и держать его в печи еще 4 минуты при той же мощности. Картофель очистить, помыть, разрезать каждый клубень на 2 части и отварить в подсоленной воде. Готовое мясо нарезать поперек волокон, полить соусом и подать на стол вместе с картофелем.

Окорок с грибами и киви

Ингредиенты: 450 г свиного окорока, 200 г грибов (любых), 2 киви, 15 г сливочного масла, 5 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть и обсушить, нарезать ломтиками среднего размера, удалить корочку, чтобы она не закручивалась, выложить на плоское блюдо, посолить и поперчить. Затем накрыть бумажной салфеткой и держать в течение 6 минут при 100 %-ной мощности, после чего вынуть из печи и дать немного постоять. Положить нарезанные грибы и масло в неглубокую емкость и варить 3 минуты при 100 %-ной мощности. Киви очистить и нарезать кружочками. Затем выложить их на тарелку и нагревать 2 минуты при 100 %-ной мощности. На готовый окорок положить киви, а в качестве гарнира подать грибы.

Говядина отбивная с сыром

Ингредиенты: 400 г говядины, 3 зубчика чеснока, 40 г майонеза, 80 г сыра (любого), 4 веточки зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать крупными кусками, промыть, хорошо отбить, посыпать солью, перцем и тертым чесноком, смазать майонезом и оставить на 6 часов. После этого выложить на них измельченный сыр, свернуть каждый из них в виде рулета, проткнуть специальными деревянными шпажками и поместить в печь на 8 минут при 100 %-ной мощности. Готовое блюдо украсить веточками петрушки и подать на стол с каким-либо гарниром. Отдельно можно подать соус.

Отбивные из ягненка с ананасами

Ингредиенты: 4 отбивные из мяса ягненка, 300 г ананасов (консервированных), 2 морковки, 1 сладкий перец, 60 мл соевого соуса, 12 г сахара, 16 мл виноградного уксуса, 20 г кукурузной муки.

Способ приготовления: Сладкий перец и морковь очистить, помыть и нарезать небольшими кубиками. Смешать ананасовый сироп с уксусом и соевым соусом, добавить сахар, муку и кусочки ананаса. Все тщательно перемешать и на 5–6 минут поместить в печь при 70 %-ной мощности, перемешав 1–2 раза. Приготовленный соус должен немного постоять.

Отбивные выложить на противень, поместить в печь на 2 минуты при 80 %-ной мощности, после чего перевернуть и снова поставить в печь на такое же время.

Мясо ягненка полить полученным соусом и запекать в течение 20–22 минут при 70 %-ной мощности.

Через 10 минут его опять перевернуть и еще раз полить соусом.

Солянка из свинины

Ингредиенты: 500 г свинины, 3 луковицы, 2 огурца (соленых), 4 зубчика чеснока, 50 г томатной пасты, 25 мл растительного масла, 200 мл мясного бульона, 100 мл сухого белого вина, 8 г кориандра, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Мясо хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, смешать с нашинкованным луком, добавить растительное масло и тушить в течение 7 минут в закрытой емкости при 100 %-ной мощности.

Затем положить томатную пасту, мелко нарезанные огурцы, измельченный чеснок, нарубленную петрушку и кориандр, влить вино и мясной бульон, посолить, накрыть крышкой и тушить при 50 %-ной мощности до готовности.

Бифштекс с гренками

Ингредиенты: 500 г говядины, 80 г сыра (любого, твердых сортов), 30 г сливочного масла 1 желток, 30 мл растительного масла, 60 г пшеничного хлеба, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Говядину пропустить через мясорубку, соединить с желтком, сливочным маслом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Из полученной массы сделать 4–6 тонких лепешек и сложить их по 2 шт., укладывая между ними тонкий ломтик сыра. Сливочное масло растопить при 80 %-ной мощности (30 секунд), добавить бифштексы и запекать их около 5–6 минут при 100 %-ной мощности, а затем перевернуть на другую сторону и готовить еще 5 минут. На стол готовые бифштексы подать с гренками из пшеничного хлеба.

Мясо с помидорами

Ингредиенты: 350 г фарша, 4 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 сладкий перец, 200 г фасоли (консервированной), 100 мл томатного сока, 8 г специй, 3 веточки укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить и нарезать соломкой.

Сладкий перец промыть и очистить от семян, разрезать вдоль и нашинковать.

Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки.

Подготовленные овощи выложить в емкость из жаропрочного стекла, залить томатным соком и тушить в течение 5 минут при 60 %-ной мощности, накрыв крышкой. Затем тушеные овощи соединить с мясным фаршем. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, измельчить и добавить к мясу, после чего посыпать специями, хорошо перемешать и тушить, не накрывая крышкой, в течение 5 минут при 70 %-ной мощности.

Добавить зеленую консервированную фасоль без маринада и тушить еще 4 минуты. Готовому блюду дать постоять 7 минут, после чего разложить по порционным тарелкам и украсить зеленью укропа.

Бефстроганов

Ингредиенты: 500 г телячьей вырезки, 180 г грибов (любых), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 мл горячей воды, 200 г сметаны, 50 мл мадеры, 50 мл томатного соуса, 80 мл мясного бульона, 40 г сливочного масла, 20 г муки, 3 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Телячью вырезку промыть, нарезать поперек волокон кусочками толщиной 2 см, добавить нашинкованный лук, растертый чеснок, сливочное масло и тушить в печи при 70 %-ной мощности в течение 4 минут.

Муку смешать с солью и перцем, обвалять в ней мясо и добавить к нему нарезанные ломтиками грибы, мадеру, воду, томатный соус и мясной бульон.

Накрыть крышкой и тушить в течение 8 минут при 60 %-ной мощности, после чего уменьшить мощность до 50 %, перемешать 1–2 раза и держать в печи еще 10 минут. Дать мясу постоять 5 минут, затем влить сметану и подать на стол.

Отбивные из говядины с томатной пастой

Ингредиенты: 400 г говядины, 2 луковицы, 1 яйцо, 25 г пшеничных сухарей (молотых), 20 г пшеничной муки, 30 г сливочного масла, 50 г томатной пасты, 100 мл воды, 4 веточки петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Говядину промыть, нарезать тонкими ломтиками и отбить деревянным молотком. Лук, зелень и сваренное вкрутую яйцо измельчить, соединить с молотыми сухарями, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

На каждый кусочек мяса выложить немного полученной массы и свернуть их рулетиками, а сверху посыпать перцем и солью.

Затем выложить их в емкость из жаропрочного стекла, влить воду и нагревать при 100 %-ной мощности около 7–8 минут. Развести муку жидкостью, полученной от тушения, добавить томатную пасту и сливочное масло, перемешать, полить приготовленным соусом мясо и готовить еще 5 минут.

Фрикадельки в особом соусе

Ингредиенты: 500 г мясного фарша (смешанного), 2 луковицы, 1 яйцо, 300 мл бульона (светлого), 80 мл молока, 20 г панировочных сухарей, 20 г зелени укропа (измельченной).

Для соуса: 20 г муки, 25 г сливочного масла, 200 мл молока, 200 мл подливки от фрикаделек, 15 г каперсов, 10 г горчицы, 30 мл томатного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Фарш тщательно перемешать с панировочными сухарями, нашинкованным луком и яйцом. Затем добавить молоко и мешать до образования однородной массы. Сформовать из полученного фарша 10– 12 округлых фрикаделек и положить их в специальную емкость, затем влить бульон, накрыть крышкой и готовить 6–7 минут при 100 %-ной мощности.

Для приготовления соуса муку и сливочное масло залить молоком и взбить в высокой емкости с помощью миксера.

Когда фрикадельки будут готовы, слить жидкость, добавить ее в полученный соус и снова перемешать.

Варить при 100 %-ной мощности в течение 6 минут без крышки, несколько раз перемешивая, чтобы мука не прилипала ко дну посуды.

Добавить в соус горчицу, томатный сок, каперсы и фрикадельки, посолить, поперчить, и нагревать еще 4 минуты при 80 %-ной мощности.

Рулет из фарша

Ингредиенты: 500 г смешанного фарша (свинина и говядина), 2 луковицы, 1 яйцо, 50 мл молока, 25 г панировочных сухарей, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук и укроп нашинковать и соединить с фаршем. Яйцо смешать с молоком и панировочными сухарями, влить в полученную массу, посолить, поперчить и тщательно перемешать до образования однородной массы. Затем выложить в форму, накрыть пищевой бумагой и готовить в течение 10 минут при 100 %-ной мощности.

Ромштекс

Ингредиенты: 450 г телячьей вырезки, 2 луковицы, 1 яйцо, 25 г панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Вырезку нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см, натереть измельченным луком, посолить и поперчить, после чего обмазать взбитым яйцом и обвалять в панировочных сухарях. Затем выложить мясо в форму из жаропрочного стекла и накрыть пищевой бумагой, чтобы жир не разбрызгивался, и готовить в течение 8 минут при 70 %-ной мощности. Затем бумагу убрать, перевернуть ромштексы и обжаривать еще 6 минут при 70 %-ной мощности.

Баранина по-осетински

Ингредиенты: 600 г баранины, 3 луковицы, 3 помидора, 20 г томатной пасты, 15 мл 3 %-ного уксуса, 80 мл сухого красного вина, 35 г сливочного масла, 100 мл воды, соль.

Способ приготовления: Нарезать мясо кусками по 45–50 г. Положить в кастрюлю, добавить нашинкованный лук, томатную пасту, уксус, вино, сливочное масло, влить воду, все хорошо перемешать и тушить под крышкой в течение 15–16 минут при 100 %-ной мощности, пока баранина не станет мягкой. Через 7 минут после начала готовки перемешать. Помидоры помыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и измельчить, после чего положить в мясо и тушить еще 8 минут. Перед подачей на стол дать мясу немного постоять.

Ребрышки в соусе

Ингредиенты: 1 кг бараньих ребрышек, 200 мл томатного соуса, 15 г порошка чили, соль.

Способ приготовления: Перемешать томатный соус, порошок чили и соль, залить им бараньи ребрышки и оставить на 3 часа, а затем положить их в печь на 25 минут при включенном гриле, повернув 3–4 раза во время готовки и смазав маринадом.

Люля-кебаб из баранины

Ингредиенты: 700 г баранины, 150 г курдючного сала, 2 луковицы, 120 г отрубного хлеба, 30 г топленого масла, 1 лимон, 20 г зеленого лука (измельченного), 6 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, вместе с салом очень мелко нарезать, посолить, поперчить, добавить нашинкованный лук, хорошо перемешать и оставить на 2 часа. Потом пропустить его через мясорубку вместе с предварительно замоченным и отжатым хлебом. Фарш снова хорошо перемешать и отбить деревянным молоточком. Сформовать из полученной массы колбаски и запекать их в течение 10 минут при 80 %-ной мощности, включив гриль, после чего подать на стол с нарубленным луком и нарезанным дольками лимоном.

Баранина по-турецки

Ингредиенты: 500 г баранины, 4 картофелины, 2 помидора, 2 баклажана, 3 луковицы, 50 г стручков зеленой фасоли, 100 мл воды, 15 г зелени петрушки или укропа (измельченной), 7 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить и нашинковать, стручки фасоли очистить от жестких прожилок и нарезать наискосок, картофель – кубиками, баклажаны – соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, влить воду, накрыть крышкой и тушить 6 минут при 100 %-ной мощности. Баранину отбить, нарезать кусочками, положить сверху овощи, добавить нарезанные кружками помидоры, посолить, поперчить и посыпать нарубленной зеленью. Затем добавить еще немного воды, накрыть крышкой и тушить еще 7 минут при мощности 100 %.

Азу из мяса и картофеля

Ингредиенты: 400 г говядины, 5 картофелин, 2 луковицы, 1 огурец (соленый), 2 зубчика чеснока, 100 мл томатного сока, 45 г сливочного масла, 150 мл воды, 10 г ржаной муки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, помыть, нарезать брусками и выложить в кастрюлю из жаропрочного стекла. Добавить нашинкованный лук, немного воды и тушить в течение 7 минут при 70 %-ной мощности. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, поместить в ту же емкость, добавить измельченные соленые огурцы, влить оставшуюся воду и держать в печи 6 минут при 60 %-ной мощности. Муку, томатный сок, сливочное масло, растертый чеснок, соль и перец развести небольшим количеством жидкости, полученной во время тушения, залить приготовленным соусом мясо и тушить при 50 %-ной мощности еще 5 минут.

Тефтели с томатной пастой

Ингредиенты: 450 г свинины, 80 г томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 120 мл воды, 30 г зеленого лука (измельченного), 50 г пшеничного хлеба, 1 лавровый лист, 4 горошины черного перца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный зеленый лук и раскрошенный хлеб, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Из полученного фарша сформовать небольшие шарики и положить их в неглубокую емкость, добавить томатную пасту, лавровый лист, перец горошком и чеснок, растертый с солью, влить воду, накрыть крышкой и тушить 8 минут при 100 %-ной мощности, перемешав 2–3 раза.

Суфле мясное

Ингредиенты: 550 г говядины (рубленой), 2 яйца, 35 г мягких хлебных крошек, 150 мл томатного соуса, 100 г сыра (любого, тертого), 60 г зеленого сладкого перца (нашинкованного), 60 г репчатого лука (нашинкованного), 8 г белого молотого перца, 10 г соли.

Способ приготовления: Все указанные ингредиенты смешать и тщательно взбить. Полученную массу выложить в специальную форму, накрыть вощеной бумагой и поместить в печь на 18– 20 минут при 60 %-ной мощности, а затем дать постоять под крышкой 6–7 минут.

Ребрышки по-американски

Ингредиенты: 800 г свиных ребрышек, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 мл апельсинового сока, 15 г коричневого сахара, 100 мл томатного соуса, 25 мл растительного масла, 35 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления: Все ингредиенты, кроме ребрышек, растительного масла и лимонного сока, соединить и поместить в печь на 8 минут при мощности 100 %, перемешав в процессе приготовления 2 раза, после чего дать постоять 5–7 минут.

Разделить ребрышки на 4 равномерных кусочка, неплотно разместить их на блюде, сбрызнуть растительным маслом, накрыть пищевой бумагой и готовить 15– 18 минут при 100 %-ной мощности, а после 7 минут запекания перевернуть их.

По окончании готовки слить образовавшийся сок, еще раз перевернуть мясо, полить небольшим количеством полученного соуса и готовить еще 7 минут при 80 %-ной мощности, после чего выложить их на плоское блюдо и полить лимонным соком.

Котлеты из филе курицы

Ингредиенты: 500 г филе курицы, 100 г пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 100 мл молока (или сливок), соль.

Способ приготовления: Филе курицы пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке пшеничный хлеб без корки, хорошо перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем соединить с размягченным маслом и посолить. Из полученной массы сформовать небольшие котлеты (по 65– 70 г), выложить на блюдо из жаропрочного стекла и запекать в течение 10 минут при 100 %-ной мощности и включенном гриле.

Баранина, тушенная с луком

Ингредиенты: 600 г баранины, 4 луковицы, 50 г томатной пасты, 35 г сливочного масла, 150 мл воды, 3 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Мясо очистить от пленок, промыть и нарезать маленькими кусочками. Лук очистить, мелко нарубить, смешать с бараниной и выложить в емкость для тушения, затем добавить сливочное масло и тушить 5 минут при 100 %-ной мощности. После этого посолить, поперчить, накрыть крышкой и готовить еще 10 минут при 70 %-ной мощности. Томатную пасту развести водой, влить в кастрюлю с мясом и держать в печи в течение 6 минут при 50 %-ной мощности.

Сосиски с сыром

Ингредиенты: 6 сосисок, 60 г сыра (любого), 130 г грудинки, 40 мл горчицы.

Способ приготовления: Сосиски очистить от пленки, острым ножом сделать на них продольные разрезы и заполнить небольшими ломтиками сыра, после чего обернуть тонкими ломтиками грудинки, закрепить деревянными шпажками и поместить в печь на 3 минуты при 70 %-ной мощности.

Готовые сосиски подать на стол с горчицей.

Ветчина с сыром

Ингредиенты: 300 г ветчины, 150 г сыра (любого, мягких сортов), 35 г животного жира.

Способ приготовления: Ветчину нарезать небольшими кусочками, выложить на каждый из них по ломтику сыра, свернуть рулетами и закрепить деревянными шпажками. Животный жир разогреть и обжаривать их в нем по 3 минуты при 60 %-ной мощности, переворачивая 1–2 раза.

Баранина с зеленью

Ингредиенты: 1 кг баранины (вырезка), 250 г длинного риса, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 50 г лука-шалота (измельченного), 20 г зелени кинзы (измельченной), 10 г зелени базилика (измельченной), 40 мл соуса (острого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Острым ножом сделать в мякоти баранины «кармашки». Остальные ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Полученной массой начинить мясо, выложить его на блюдо из жаропрочного стекла в форме полумесяца. После этого поместить оставшуюся начинку в центр, полить все острым соусом и готовить в течение 30 минут при 80 %-ной мощности.

Свинина с кабачками и помидорами

Ингредиенты: 400 г свинины, 500 г кабачков, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г сыра (любого, тертого), 20 г сливочного масла, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить мясо, помидоры, лук, чеснок. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем посыпать сыром, запекать 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Жаркое из свинины с коньяком

Ингредиенты: 1 кг свинины, 200 мл коньяка, 30 мл красного винного уксуса, 2 лимона, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, $^1/_4$ чайной ложки корицы, 1 гвоздичка, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения). Лимоны измельчить и соединить с мелко нарезанной цедрой.

Приготовить маринад, смешав коньяк и уксус. Растворить в подогретой смеси соль, добавить перец, корицу, гвоздику, лимоны, лук и зелень. Опустить в маринад мясо и оставить на 4–5 часов. Выложить мясо в форму, добавить немного маринада, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Жаркое из маринованной свинины

Ингредиенты: 500 г свинины, 3 луковицы, 1 пучок кинзы, $^1/_2$ пучка петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки майонеза, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Воду ($^1/_2$ л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, дольки помидоров и кольца лука выложить в форму, добавить немного маринада и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту.

При подаче к столу полить майонезом.

Свинина с чесноком и тмином

Ингредиенты: 1 кг свинины, 500 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 15 г тмина, 10 г сахара, 1 пучок петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать ломтиками, перемешать с чесноком и тмином, посолить, посыпать сахаром и поперчить. Оставить мясо на 15 минут в прохладном месте. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Выложить мясо в форму вперемежку с помидорами, добавить немного воды, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7–8 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу посыпать петрушкой и базиликом.

Свинина с красной смородиной

Ингредиенты: 1 кг свинины, 10 г сахара, 250 г красной смородины, 100 мл винного уксуса, 5 г корицы, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать, опустить в кипящую воду, добавить соль, перец, сахар, корицу, измельченный лавровый лист, кипятить 2 минуты, затем влить винный уксус и кипятить еще 3 минуты. Маринад остудить и залить им мясо. Вымачивать в прохладном месте 2 часа. Смородину перебрать, вымыть, протереть через сито. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо положить в форму, добавить немного маринада, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7–8 минут. Затем смазать мясо пюре из смородины, запекать еще 3 минуты при той же мощности. При подаче к столу посыпать петрушкой.

Свинина, запеченная с помидорами и маслинами

Ингредиенты: 500 г свинины, 4 помидора, 10–12 маслин (без косточек), 30 мл растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, перец.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Свинину промыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до образования золотистой корочки.

Переложить мясо в форму, добавить помидоры, маслины и зелень, перемешать, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 5 минут.

Свинина с вином и имбирем

Ингредиенты: 500 г свинины, 50 г корня имбиря, 4 столовые ложки красного вина, 3 лавровых листа, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 4–6 горошин черного перца, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Имбирь очистить, вымыть, натереть на терке. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, добавить имбирь, черный перец горошком, лавровый лист, влить вино, посолить, поперчить и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 7–8 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком и петрушкой.

Свинина с морковью

Ингредиенты: 500 г свинины (нежирной), 500 г моркови, 200 мл овощного бульона, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Свинину и морковь выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном, накрыть горшочек крышкой и готовить в микроволновой печи при мощности 50 % в течение 6–7 минут. Затем добавить лук, чеснок и часть зелени, запекать при мощности 100 % еще 4 минуты. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

Говядина, запеченная с брокколи

Ингредиенты: 600 г говядины, 200 г томатной пасты, 500 г брокколи, 3 луковицы, 40 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарубить.

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Мясо промыть, нарезать порционными кусками и обжаривать в сливочном масле вместе с луком в течение 5 минут. Затем переложить в форму, влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту, брокколи и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6–7 минут.

Грудинка телячья с овощами

Ингредиенты: 600 г грудинки, 2 луковицы, 2 морковки, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, горчица, соль.

Способ приготовления: Телячью грудинку промыть и залить водой таким образом, чтобы она только покрыла мясо, и варить в печке при 100 %-ной мощности 8 минут. Затем снять пену и добавить нашинкованные морковь, коренья петрушки и сельдерея, лук, лавровый лист, перец горошком и соль. Накрыть крышкой и тушить при 50 %-ной мощности в течение 15 минут.

Дать блюду постоять минут 10, затем мясо нарезать небольшими кусочками, смазать горчицей и подать на стол.

Свиная вырезка с пивом

Ингредиенты: 550 г свиной вырезки, 300 мл пива, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления: Свиную вырезку промыть, залить пивом, посыпать нашинкованным луком, посолить, накрыть крышкой и запекать в печи в течение 10 минут при 100 %-ной мощности.

Готовое блюдо оставить под крышкой на 6 минут.

Бифштексы с ананасами

Ингредиенты: 6 отбивных бифштексов (на косточке), 120 мл соевого соуса, 3 зубчика чеснока, 30 мл подсолнечного масла, 80 мл ананасового сока, 350 г ананасов (консервированных), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Соевый соус, растертый чеснок, подсолнечное масло и ананасовый сок соединить в большой эмалированной кастрюле, поместить в приготовленную смесь бифштексы и оставить на 2 часа. Затем вынуть их из маринада, выложить на решетку микроволновой печи и жарить 10 минут при включенном гриле, подставив под них противень. После этого облить маринадом и поставить в печь еще на 7 минут при включенном гриле. Смазать кусочки ананаса маринадом и разложить на бифштексах, снова поставить на решетку микроволновой печи на 6 минут при включенном гриле.

Зразы с грибами

Ингредиенты: 450 г мясного фарша, 160 г грибов (любых, соленых), 3 яйца, 1 корень сельдерея, 2 морковки, 3 луковицы, 45 г пшеничного хлеба, 25 г панировочных сухарей, 30 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: 2 яйца сварить вкрутую, нарубить, соединить с говяжьим или свиным фаршем и размоченным хлебом, посолить, поперчить, тщательно перемешать до образования однородной массы и сформовать из нее несколько котлет. Затем обвалять их в сухарях и придать им немного плоскую форму. Соленые грибы помыть и мелко нарезать, добавить натертые на терке корень сельдерея и морковь, оставшееся яйцо, томатную пасту, растительное масло и панировочные сухари. Все тщательно перемешать и прогревать при 80 %-ной мощности около 5 минут. На каждую котлету выложить немного грибной начинки, сложить их как пельмени, поместить в форму из жаропрочного стекла и запекать в течение 8–10 минут при 100 %-ной мощности.

Телятина с шампиньонами и шпинатом

Ингредиенты: 500 г телятины, 1 сладкий перец, 2 луковицы, 3 зубчик чеснока, 150 г шампиньонов, 300 г шпината, 40 г пшеничного хлеба, 150 г бекона, 80 мл сливок, 2 желтка, 1 белок, 30 г топленого масла, 3 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Телятину промыть, немного отбить, посолить и поперчить. На плите в сковороде растопить масло и равномерно обжарить в нем мясо со всех сторон. Очищенные лук, чеснок и шампиньоны измельчить, на той же сковороде обжаривать 3 минуты (до светло-золотистого цвета), влить сливки и охладить. Шпинат промыть в холодной воде, обсушить и тушить при 60 %-ной мощности около 5 минут. Мякиш пшеничного хлеба замочить в воде, отжать, измельчить и соединить с желтками и грибной массой.

Бекон нарезать ломтиками, выложить в специальную форму, затем на них грибной фарш и шпинат, смазать белком, положить сверху мясо и слегка обжарить, после чего свернуть в виде рулета, закрепить деревянными шпажками и запекать при 60 %-ной мощности 7–8 минут.

Бифштексы с луком

Ингредиенты: 400 г свиной вырезки, 3 луковицы, 30 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Свинину промыть, нарезать порционными кусками толщиной около 2–3 см и тщательно отбить деревянным молотком. Сливочное масло растопить в печи при мощности 60 %, положить в него мясо и обжаривать 6 минут при 80 %-ной мощности, после чего перевернуть и жарить еще 4 минуты. В растительном масле спассеровать нарезанный лук (приблизительно 2 минуты), а затем выложить его на бифштексы.

Телятина с помидорами

Ингредиенты: 600 г телятины, 5 помидоров, 50 г топленого (или сливочного) масла, 4 веточки укропа, 80 мл воды, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо тщательно промыть, разрезать на небольшие куски, поперчить, посолить, выложить в специальную емкость, добавить топленое масло, а вокруг разложить очищенные помидоры, разрезанные на 4 части. Влить кипяченую воду, накрыть крышкой и запекать при 80 %-ной мощности в течение 8 минут.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Рулет из телятины

Ингредиенты: 400 г телятины, 3 яйца, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 50 г пшеничного хлеба, 80 мл молока, 60 мл воды, 15 г зелени петрушки (измельченной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть и очень мелко нарезать.

Пшеничный хлеб замочить в молоке. Смешать измельченное мясо, хлеб и 1 яйцо, посолить и поперчить, хорошо перемешать и выложить полученную массу на смоченную жидкостью салфетку ровным слоем (толщиной около 2 см). Остальные яйца сварить вкрутую, нарубить и соединить со сливочным маслом и нашинкованными луком и зеленью петрушки, после чего ровным и тонким слоем выложить на мясную массу. Затем осторожно свернуть рулет с помощью салфетки, поместить в форму для запекания швом вниз, добавить воду и запекать при 100 %-ной мощности в течение 12–15 минут.

Баранина с картофелем и баклажанами

Ингредиенты: 500 г баранины, 5 картофелин, 2 баклажана, 3 помидора, 1 луковица, 150 г стручковой фасоли, 3 веточки зелени петрушки, 8 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить и нашинковать, стручки молодой фасоли очистить и измельчить, картофель и баклажаны помыть, очистить и нарезать небольшими кусочками. Подготовленные ингредиенты соединить, влить немного воды и тушить под крышкой в течение 6–7 минут при 100 %-ной мощности. Баранину промыть, отбить и нарезать средними кусочками, после чего выложить на овощи и добавить помидоры, нарезанные кружочками. Все посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью петрушки, влить еще немного воды, накрыть крышкой и тушить 10 минут при 100 %-ной мощности.

Баранина с картофелем и капустой

Ингредиенты: 400 г баранины, 400 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками.

Мясо, картофель, лук и капусту выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, переложить в глубокую форму, влить немного воды, готовить в микроволновой печи при мощности 50 % в течение 6–7 минут. Добавить зелень, перемешать, запекать еще 2 минуты при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать чесноком.

Фрикадельки из баранины в томатном соусе

Ингредиенты: 450 г баранины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 мл томатного сока, 2–3 огурца (маринованных), 3–4 яйца (сваренных вкрутую), 100 г кукурузы (консервированной), 1 пучок петрушки и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть. Баранину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Огурцы нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки и кинзы вымыть и измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Фарш смешать с зеленью, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки, положить их в горшочек, залить томатным соком. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6–7 минут.

Готовые фрикадельки выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, оформить консервированной кукурузой, рублеными яйцами и огурцами, украсить оставшимися веточками зелени.

Жаркое из баранины и говядины

Ингредиенты: 400 г баранины, 400 г говядины, 2–3 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого сала, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым и зеленым луком, зеленью петрушки, полить уксусом и оставить на 4 часа.

Куски мяса выложить в смазанную салом форму, запекать при мощности 100 % в течение 7 минут.

При подаче к столу украсить жаркое дольками помидоров.

Жаркое из баранины с баклажанами и перцем

Ингредиенты: 500 г баранины, 5 луковиц, 3 болгарских перца, 4 баклажана, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка топленого сала, 1 пучок петрушки и кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить на него мясо, болгарский перец, кружочки баклажана, кольца лука, полить топленым салом и запекать при мощности 100 % в течение 7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Баранина с чесноком и мускатным орехом

Ингредиенты: 1 кг баранины, 100 г свиного сала, 2–3 зубчика чеснока, 5 г мускатного ореха (толченого),1 пучок петрушки и базилика, 4 помидора, 2 огурца, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, натереть каждый кусок смесью соли, перца, мускатного ореха и чеснока. Оставить в прохладном месте на 2 часа.

Свиное сало нарезать тонкими ломтиками. Обернуть каждый кусок мяса ломтиком сала, выложить в форму для запекания, добавить немного воды и готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты. При подаче к столу гарнировать мясо овощами, посыпать петрушкой и базиликом.

Баранина с молодым картофелем

Ингредиенты: 1 кг баранины, 4 луковицы, 4 помидора, 500 г картофеля (молодого), 100 мл сухого красного вина, 100 мл мясного бульона, 2 морковки, 1 пучок петрушки и кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Мясо промыть, нарезать кусочками по 50– 60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель, репчатый лук и морковь очистить, вымыть и нарезать: лук — кольцами, морковь и картофель — кружочками. Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, кружками картофеля и моркови выложить в форму, сверху положить помидоры, влить вино и бульон. Готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Баранина с кабачками и базиликом

Ингредиенты: 400 г баранины, 2 кабачка (молодых), 2 помидора, 1 пучок базилика, $^1/_2$ пучка кинзы, 100 г кукурузы (консервированной), красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень базилика и кинзы вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в форму вместе с кабачками и помидорами, добавить немного воды, поперчить, посолить, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

Мясо и овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью базилика и кинзы и украсить кукурузой.

Конина с луком

Ингредиенты: 500 г конины, 5 луковиц, 3 столовые ложки белого винного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок кинзы, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную емкость, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить лук, перемешать и оставить в прохладном месте на 3–4 часа. Куски мяса и кольца лука выложить в форму, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. Готовое мясо выложить на блюдо, украсить веточками кинзы и кружочками лимона.

Баранина по-кавказски

Ингредиенты: 500 г баранины, 2 помидора, 2 огурца, 3 столовые ложки зерен граната, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка винного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Лук выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку растительного масла, томатную пасту и жарить в течение 7–10 минут.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в форму, смазанную оставшимся растительным маслом, посолить, поперчить, влить бульон, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем добавить лук и зелень и запекать при полной мощности 2 минуты. Выложить мясо на блюдо, оформить кружочками помидоров и огурцов, посыпать зернами граната.

Колбаски из конины и баранины

Ингредиенты: 500 г конины, 500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г зеленого горошка (консервированного), 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть, нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Фарш посолить, поперчить, добавить кинзу перемешать и оставить на 2 часа в холодном месте.

Из фарша сформовать колбаски, выложить их в форму, смазанную салом, сбрызнуть уксусом, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты.

Готовые колбаски выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, украсить зеленым горошком, веточками кинзы и дольками помидоров.

Говяжья печень с беконом

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 100 г бекона, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Печень промыть, очистить от пленок, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Бекон нарезать тонкими полосками. Куски печени обернуть беконом, выложить в форму, готовить при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Говяжья печень с морковью и луком

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 3 помидора, 2 морковки, 3 луковицы, 1 пучок петрушки, 50 г майонеза, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Печень промыть, посолить и поперчить, перемешать с майонезом. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Печень, помидоры, морковь и лук выложить в форму, готовить при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Говяжья печень, нашпигованная салом

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 250 г свиного сала (копченого), 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Печень промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать мелко нарезанным салом, насыпав в надрезы соль и перец. Куски печени выложить в смазанную растительным маслом форму, готовить при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Огурцы с начинкой из печени

Ингредиенты: 5–6 огурцов, 200 г куриной печени, 1 пучок укропа и петрушки, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть.

Печень промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком, посолить, поперчить, перемешать и наполнить этой смесью половинки огурцов.

Половинки огурцов выложить в форму, влить немного воды, добавить растительное масло, майонез и томатную пасту и готовить при мощности 100 % в течение 3 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Макароны с томатом и зеленым горошком

Ингредиенты: 200 г макаронных изделий, 50 г томатной пасты, 200 г зеленого горошка (свежего), 100 г сметаны, 50 г сыра (любого), 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Макароны варить в подсоленной воде в течение 4 минут при мощности 100 %, откинуть на дуршлаг. Зелень базилика вымыть, нарубить. Зеленый горошек бланшировать в подсоленной воде 30 секунд при мощности 100 %, откинуть на сито. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Макароны смешать с томатной пастой и зеленым горошком, выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Залить яйцом, взбитым со сметаной, солью и перцем, посыпать сыром и запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать чесноком.

Спагетти с зеленью

Ингредиенты: 250 г спагетти, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Спагетти варить в подсоленной воде в течение 4 минут при мощности 100 %, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать со взбитыми яйцами и перцем. Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарезать. Спагетти выложить на блюдо, посыпать зеленью.

Бешбармак с шампиньонами

Ингредиенты: 250 г бешбармака, 4 яйца, 150 г шампиньонов (жареных), 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Бешбармак варить в подсоленной воде в течение 6 минут при мощности 100 %, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать с яйцами и грибами. Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Лапша с шампиньонами и сыром

Ингредиенты: 300 г лапши, 400 г шампиньонов, 100 г сыра (любого), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки кетчупа, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Грибы и лук выложить в форму с растительным маслом, посолить, обжаривать в течение 1 минуты при мощности 100 %. Добавить кетчуп, тушить в течение 30 секунд при мощности 80 %.

Лапшу варить до полуготовности в подсоленной воде, перемешать со сливочным маслом.

Лапшу и грибы выложить в форму, посыпать сыром и зеленью петрушки, запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Рисовая каша с лаймом и кешью

Ингредиенты: 250 г риса, 800 мл куриного бульона, 50 г кешью (измельченных), 1 лайм, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Лайм вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить сок лайма, готовить в течение 4 минут при мощности 100 %. Кешью выложить в форму со сливочным маслом, обжаривать в течение 30 секунд при мощности 100 %. Рис смешать с кешью и цедрой лайма, посолить, поперчить, выложить в форму, готовить в течение 3 минут при мощности 60 %.

Рисовая каша с тыквой

Ингредиенты: 600 г тыквы, 200 г риса, 1 л молока, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, влить горячее молоко, добавить соль, рис, готовить в течение 7 минут при мощности 100 %, затем еще 2 минуты при мощности 70 %.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Гречневая каша с луком и томатным соусом

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать, обжаривать в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 100 %, добавить томатный соус, тушить в течение 1 минуты при мощности 60 %. Гречневую крупу промыть, залить водой, готовить в течение 4 минут при мощности 100 %, добавить томатную заправку, сливочное масло, посолить, готовить еще 3 минуты при мощности 80 %.

Геркулесовая каша с черносливом

Ингредиенты: 200 г геркулеса, 400 мл молока, 50 г чернослива, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления: Геркулес залить 200 мл воды, готовить в течение 1 минуты при мощности 100 %. Влить молоко, положить сахар, соль, добавить предварительно замоченный чернослив и сливочное масло. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %.

Запеканка из гречневой каши с сыром и луком

Ингредиенты: 200 г гречневой каши, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжаривать в небольшом количестве растопленного сливочного масла в течение 30 секунд при мощности 100 %. Гречневую кашу посолить и поперчить, смешать с луком, добавить оставшееся сливочное масло. Сыр натереть на крупной терке. Выложить гречневую кашу в форму, залить яйцами, посыпать тертым сыром, запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Запеканка из пшенной каши

Ингредиенты: 250 г пшенной каши, 2–3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 г сливочного маргарина, соль.

Способ приготовления: Кашу перемешать со взбитыми яйцами, размягченным сливочным маслом, выложить в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %

Запеканка из гречневой каши

Ингредиенты: 250 г гречневой каши, 2–3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Гречневую кашу заправить сливочным маслом, остудить, перемешать со взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %

Рисовая запеканка с кабачками и зеленью

Ингредиенты: 100 г рисовой каши, 200 г кабачков, 1 пучок укропа и петрушки, 50 г майонеза, 20 мл томатного соуса, 30 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Рисовую кашу перемешать с майонезом и зеленью.

Кабачки вымыть, нарезать кружочками, обжаривать в 20 мл оливкового масла в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Кабачки выложить в смазанную оставшимся оливковым маслом форму, сверху выложить рисовую смесь. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу полить томатным соусом.

Пшенная каша с луком-пореем и морковью

Ингредиенты: 200 г пшенной крупы, 1 стебель лука-порея, 3 морковки, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Лук вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжаривать в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 100 %. Пшенную крупу промыть, залить водой, готовить в течение 5 минут при мощности 100 %, добавить лук и морковь, посолить, заправить сливочным маслом. Готовить в течение 4 минут при мощности 70 %.

Рисовая запеканка с шампиньонами и сладким перцем

Ингредиенты: 150 г рисовой каши, 150 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Рисовую кашу заправить сливочным маслом. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками.

Кашу перемешать с грибами, сладким перцем, луком и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму. Запекать в течение 3 минут при мощности 100 %.

Яичница с маринованными грибами и колбасой

Ингредиенты: 4 яйца, 50 г грибов (любых, маринованных), 100 г вареной колбасы, 20 мл растительного масла, 2 веточки сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления: Сельдерей вымыть, мелко нарезать.

Колбасу нарезать кружочками, выложить в форму с растительным маслом, добавить грибы, влить яйца, посолить, поперчить. Готовить в течение 1,5 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью сельдерея.

Яичница с жареными кабачками

Ингредиенты: 4 яйца, 100 г кабачков (жареных, нарезанных кружочками), 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки выложить в форму с растительным маслом, влить яйца, посолить, поперчить. Готовить в течение 1 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Яичница с шампиньонами и ветчиной

Ингредиенты: 4 яйца, 100 г шампиньонов, 100 г ветчины, 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками, выложить в форму с растопленным сливочным маслом, добавить нарезанную кубиками ветчину. Влить яйца, посолить, поперчить, готовить в течение 1,5 минуты при мощности 100 %, полить кетчупом.

Омлет с зеленью

Ингредиенты: 4 яйца, 50 мл молока, 20 г муки, 50 г зелени петрушки и укропа (измельченной), 10 мл растительного масла, 20 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Яйца взбить с молоком, мукой, зеленью, солью и перцем, вылить в форму с растительным маслом. Жарить в течение 1 минуты при мощности 100 %, затем еще 30 секунд при мощности 50 %, смазать майонезом.

Запеканка из яиц и мексиканской смеси с острым соусом

Ингредиенты: 6 яиц, 200 г мексиканской смеси (замороженной), 50 г сливочного масла, 50 мл томатного соуса (острого), 100 г сыра (любого, тертого), соль.

Способ приготовления: Мексиканскую смесь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (20 г), влить немного воды, тушить 10 минут, переложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить взбитыми яйцами, посолить, посыпать сыром.

Запекать в течение 2 минут при мощности 80–100 %. При подаче к столу полить соусом.

Запеканка из яиц и картофеля

Ингредиенты: 6 яиц, 3 картофелины (сваренные в мундире), 100 г сыра (любого, тертого), 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать со взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Омлет с черри

Ингредиенты: 4 яйца, 5–7 помидоров черри, 50 г сливок, 20 г муки, 20 г майонеза, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры черри вымыть. Яйца взбить со сливками, мукой, майонезом, перцем и солью.

Черри выложить в форму с растительным маслом, залить яичной смесью, жарить в течение 1 минуты при мощности 100 %, затем еще 30 секунд при мощности 60 %.

Капуста с зеленым горошком и шампиньонами

Ингредиенты: 400 г белокочанной капусты, 100 г зеленого горошка (консервированного), 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту выложить в форму, влить растительное масло, добавить лук, грибы, перемешать и готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. Добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить еще 5 минут при мощности 60 %.

Квашеная капуста, тушенная с яйцами и луком

Ингредиенты: 500 г капусты (квашеной), 3 яйца (сваренных вкрутую), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в форму, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. Затем положить яйца, сливочное масло, влить немного воды и готовить еще 3 минуты при мощности 80 %.

Запеканка из квашеной капусты

Ингредиенты: 500 г капусты (квашеной), 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок укропа.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками укропа.

Брокколи с морковью

Ингредиенты: 500 г брокколи (замороженной), 3 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжаривать вместе с луком в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 100 %.

Брокколи выложить в форму, добавить морковь, лук, перец и соль. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %, затем положить чеснок, готовить 2 минуты при мощности 60 %.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Рагу из цветной капусты и брокколи с грибным ароматом

Ингредиенты: 300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в форму, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить. Залить подогретым бульоном. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны с морковью и луком

Ингредиенты: 3 баклажана, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Зелень укропа вымыть. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, смешать с морковью и луком, выложить в форму, посолить, поперчить, добавить растительное масло.

Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %, добавить майонез, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Цветная капуста с зеленым горошком

Ингредиенты: 400 г цветной капусты (замороженной), 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра (любого), 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать, пассеровать в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 70 %. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке. Капусту смешать с горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в форму, залить бульоном. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать сыром.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты: 4 баклажана, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в форму, добавить чеснок и майонез. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Баклажаны с цветной капустой

Ингредиенты: 3 баклажана, 200 г цветной капусты, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в форму, сверху выложить баклажаны и лук, добавить майонез, соль. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %.

Цукини в томате

Ингредиенты: 5–6 помидоров, 2 цукини, 1 пучок укропа, 2 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть и нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, добавить цукини, оливковое масло, перец, соль. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Маринованные кабачки, тушенные в томатном соусе

Ингредиенты: 500 г кабачков (маринованных, нарезанных кружочками), 6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 луковица, 1 пучок кинзы.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

Зелень кинзы вымыть и нарубить. Кабачки выложить в форму, добавить лук, влить 1 столовую ложку растительного масла, обжаривать в течение 30 секунд при мощности 100 %, положить томатную пасту, добавить лимонный сок, оставшееся растительное масло, немного воды и готовить 2 минуты при мощности 80 %.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы, полить оставшимся от тушения соусом.

Кабачки, тушенные с чесноком

Ингредиенты: 500 г кабачков, 6 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле, добавить чеснок, майонез, влить немного воды и тушить в течение 2 минут при мощности 60 %.

Кабачки, тушенные с черри

Ингредиенты: 500 г кабачков, 10 помидоров черри, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть. Кабачки соединить с луком, выложить в форму, добавить растительное масло, жарить в течение 2 минут при мощности 100 %, затем посолить, поперчить, добавить черри. Тушить в течение 2 минут при мощности 60 %, затем выложить на блюдо, посыпать чесноком.

Кабачки, запеченные с сыром и маринованным луком

Ингредиенты: 500 г кабачков, 150 г лука (маринованного кольцами), 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, $^1/_4$ чайной ложки красного перца, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и запекать 2 минуты при мощности 100 %.

Кабачки, тушенные с цветной капустой

Ингредиенты: 500 г кабачков, 200 г цветной капусты (замороженной), 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту соединить с кабачками и луком, выложить в форму, добавить растительное масло, соль, влить немного воды и готовить 4 минуты при мощности 70 %.

Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной.

Овощное рагу

Ингредиенты: 2 стручка сладкого перца, 1 морковка, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Овощи выложить в форму, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить горячий бульон, перемешать. Тушить в течение 5 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Запеканка из картофеля и брокколи

Ингредиенты: 6 яиц, 3 картофелины (сваренных в мундире), 150 г брокколи (вареной), 100 г сыра (любого, тертого), 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с брокколи, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Запеканка из савойской капусты

Ингредиенты: 500 г савойской капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром. Запекать в течение 3 минут при мощности 100 %. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Помидоры в кляре

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра (любого), 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто. Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами. Запекать в течение 30 секунд при мощности 100 %.

Запеканка из вешенок

Ингредиенты: 500 г вешенок, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Вешенки промыть, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и обжаривать в сливочном масле 30 секунд при мощности 100 %, затем добавить сметану и тушить 2 минуты при мощности 60 %. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Огурцы, фаршированные кабачковой икрой

Ингредиенты: 5–6 огурцов (крупных), 200 г кабачковой икры, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 2 минуты. Половинки огурцов наполнить кабачковой икрой, соединить, выложить на смазанную растительным маслом тарелку, смазать майонезом и запекать при мощности 90 % в течение 2 минут.

Патиссоны в томате

Ингредиенты: 1 кг помидоров, 2 патиссона, 1 пучок укропа, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Патиссоны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в стеклянную кастрюлю, добавить патиссоны, растительное масло, перец, соль, влить немного воды и тушить в течение 3–4 минут при мощности 90 %.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Помидоры, фаршированные фасолью

Ингредиенты: 6–7 помидоров, 200 г стручковой фасоли (маринованной), 100 г сыра (любого), 1 чайная ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Фасоль мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Помидоры наполнить фасолью, посолить, поперчить, выложить на смазанную растительным маслом тарелку, посыпать тертым сыром и запекать при мощности 80 % в течение 2 минут.

Шляпки шампиньонов, фаршированные кукурузой

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 200 г кукурузы (консервированной), 3 яйца (сваренных вкрутую), 150 г сыра (любого, тертого), 1 пучок зеленого лука, 4 столовые ложки сметаны, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы перебрать, очистить и отварить целиком в подсоленной воде, затем отделить шляпки от ножек. Яйца очистить и нарубить. Зеленый лук вымыть и измельчить. Зелень петрушки вымыть. Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с яйцами, зеленым луком, кукурузой и сметаной, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов.

Фаршированные шляпки выложить в стеклянную форму, посыпать сыром, запекать 1 минуту при мощности 100 %, затем украсить веточками петрушки.

Рагу из сладкого перца с томатом и чесноком

Ингредиенты: 6–7 стручков красного сладкого перца, 1 кг помидоров, 6–7 зубчиков чеснока, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 20 г сахара, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать. Перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами, чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Помидоры, перец и чеснок выложить в стеклянную кастрюлю, влить немного воды, добавить растительное масло, соль, сахар, уксус и тушить при мощности 50 % в течение 7 минут.

Болгарский перец, фаршированный маслятами

Ингредиенты: 5–6 стручков болгарского перца, 300 г маслят (маринованных), 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления: Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца. Стручки перца уложить в стеклянную кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить сметану, тушить при мощности 60 % в течение 4 минут, а затем при мощности 100 % – 1 минуту.

При подаче к столу полить майонезом и оставшимся от тушения соусом.

Лук, запеченный с сыром

Ингредиенты: 4–5 луковиц, 200 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, 2 яйца, 10 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке. Лук выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями стеклянную форму, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать при мощности 90 % в течение 2 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из кабачков и сулугуни со специями

Ингредиенты: 500 г кабачков, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок кинзы, $^1/_2$ чайной ложки кориандра, $^1/_2$ чайной ложки тмина, 1 щепотка любистка (сушеного), перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Кабачки выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком и кориандром. Запекать при мощности 60 % в течение 2 минут, а затем 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Овощи с маслинами

Ингредиенты: 400 г баклажанов, 3 помидора, 100 г кабачков, 10 маслин (без косточек), 5–6 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, нарезать ломтиками, выложить в стеклянную кастрюлю, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и тушить в течение 4 минут при мощности 80 %.

Затем добавить маслины, перемешать, тушить в течение 1 минуты при мощности 90 %, после чего остудить.

Подать к столу, украсив вымытыми веточками петрушки.

Морковное пюре

Ингредиенты: 500 г моркови, 4–5 луковиц, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в глубокую стеклянную форму, посолить, поперчить, добавить лук, растительное масло, томатную пасту, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты, затем влить немного воды и тушить при мощности 60 % в течение 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны, фаршированные маринованными шампиньонами и орехами

Ингредиенты: 4–5 баклажанов, 300 г шампиньонов (маринованных), 50 г ядер грецких орехов, 2 пучка петрушки, 1 луковица, 20–30 г сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Грибы пропустить через мясорубку вместе с луком, смешать с зеленью петрушки, орехами и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны уложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного воды, положить томатную пасту и тушить в течение 5 минут при мощности 70 %.

Грибное ассорти в сметане

Ингредиенты: 1 кг белых грибов, подберезовиков и лисичек, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Грибы перебрать, промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить, выложить в форму, полить растопленным сливочным маслом и жарить при мощности 100 % в течение 2 минут.

Добавить сметану, тушить 2 минуты при мощности 50 %. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать тертым сыром и запекать 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Котлеты из сушеных грибов с рисом

Ингредиенты: 100 г грибов (любых, сушеных), 20 г коричневого риса, 1 картофелина, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, 50 мл растительного масла, 50 мл кетчупа, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления: Предварительно замоченные грибы отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Отдельно отварить рис. Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с грибами, рисом, мукой, яйцом, посолить и поперчить.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с растительным маслом, запекать в течение 3 минут при мощности 100 %, затем еще 1 минуту при мощности 60 %. При подаче к столу полить кетчупом.

Картофельная запеканка со шпиком

Ингредиенты: 5–6 картофелин, 2 чайные ложки пшеничной муки, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Шпик мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, обжарить. Лук очистить и нарубить. Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук, шпик, соль, перемешать. Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, полить разогретым топленым маслом. Запекать при мощности 70 % в течение 2 минут, затем 1 минуту при мощности 100 %.

Стручковая фасоль, запеченная с брюссельской капустой и шампиньонами

Ингредиенты: 100 г стручковой фасоли (замороженной), 150 г брюссельской капусты (замороженной), 200 г шампиньонов, 3 яйца, 150 г сыра (любого), 20 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть и крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Продукты выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму слоями: брюссельская капуста, фасоль, грибы. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, посолить и поперчить. Запекать в течение 3 минут при мощности 100 %.

Вареные артишоки

Ингредиенты: 200 г артишоков, 3 чайные ложки лимонного сока, 1 столовая ложка оливкового масла, соль.

Способ приготовления: Артишоки вымыть, обработать, залить холодной водой с добавлением лимонного сока, оставить на 10 минут. Выложить в стеклянную кастрюлю срезами вниз, залить водой, посолить. Готовить 10 минут при мощности 80 %. При подаче к столу полить оливковым маслом.

Свинина, запеченная с тыквой и тмином

Ингредиенты: 400 г свинины, 500 г мякоти тыквы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл мясного бульона, 20 г сливочного масла, 1 пучок петрушки и кинзы, 1 чайная ложка семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления: Мякоть тыквы вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы и петрушки вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, натереть солью и перцем, посыпать тмином. Ломтики мяса, тыквы, лук и чеснок выложить вперемежку в смазанную сливочным маслом форму, влить бульон. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем посыпать зеленью и запекать 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки и кинзы.

Артишоки с яйцами

Ингредиенты: 2 артишока (замороженных), 2 яйца, 20 г сливочного масла, 50 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления: Артишоки сварить, выложить в форму.

На каждый артишок положить кусочек сливочного масла, влить по яйцу, посолить, поперчить, готовить в течение 2 минут при мощности 100 %. Подать к столу со сливками.

Жаркое из свинины с картофелем и грибами

Ингредиенты: 500 г свинины, 500 г картофеля (молодого), 200 г шампиньонов, 3 луковицы, 1 пучок кинзы, $^1/_2$ пучка петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками, бланшировать в подсоленной воде 2 минуты. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить.

Воду ($^1/_2$ л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить.

Мясо залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Картофель, грибы, куски свинины, дольки помидоров и кольца лука выложить вперемежку в форму, добавить немного кипяченой воды и запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу полить сметаной и украсить оставшимися веточками зелени.

Жаркое из свинины с помидорами и пряностями

Ингредиенты: 1 кг свинины, 500 г помидоров, 200 мл мясного бульона, 30 мл красного винного уксуса, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, $^1/_4$ чайной ложки кориандра, 1 гвоздичка, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать крупными кусками, посолить, посыпать пряностями, сбрызнуть уксусом и оставить на 15 минут для маринования. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Выложить мясо, помидоры и лук в форму, посыпать зеленью, добавить горячий бульон, запекать при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Свинина с чесноком и цукини

Ингредиенты: 1 кг свинины, 500 г цукини, 200 мл мясного бульона, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать ломтиками, перемешать с чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Оставить мясо на 15 минут в прохладном месте для маринования. Цукини вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Выложить мясо в форму вперемежку с цукини, добавить бульон, запекать при мощности 80 % в течение 7–8 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу посыпать петрушкой и базиликом.

Свинина с клюквой и апельсиновым соком

Ингредиенты: 1 кг свинины, 250 г клюквы, 100 мл апельсинового сока (свежевыжатого), 1 столовая ложка меда (жидкого), 5 г корицы, 2 луковицы, 1 пучок петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Клюкву перебрать, вымыть, протереть через сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Мясо положить в эмалированную емкость, пересыпать луком и зеленью, дабавить пряности и соль, залить апельсиновым соком с расворенным в нем медом, оставить в прохладном месте для маринования на 30 минут. Затем выложить в форму, запекать при мощности 80 % в течение 7–8 минут. После этого выложить на мясо пюре из клюквы, полить маринадом и запекать еще 3 минуты при той же мощности. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Свинина с белым вином и любистком

Ингредиенты: 500 г свинины, 500 г картофеля (молодого), 2 помидора, 2 огурца, 100 мл сухого белого вина, 3 лавровых листа, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок любистока, 2 столовые ложки топленого масла, 4–6 горошин черного перца, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель тщательно вымыть с помощью щетки, варить в подсоленной воде до полуготовности. Зеленый лук и зелень любистока вымыть, мелко нарезать. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, добавить картофель, любисток, черный перец горошком, лавровый лист, влить вино, посолить, поперчить и запекать при мощности 100 % в течение 7–8 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком, оформить кружочками помидоров и огурцов.

Свинина с цветной капустой и морковью

Ингредиенты: 500 г свинины (нежирной), 500 г цветной капусты, 500 г моркови, 100 г помидоров черри, 50 г оливок (без косточек), 200 мл овощного бульона, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 1 минуты. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть.

Свинину, капусту и морковь выложить в форму, посолить, поперчить, залить бульоном, накрыть крышкой и готовить при мощности 50 % в течение 6–7 минут. Затем добавить лук, чеснок и часть зелени, запекать при мощности 100 % еще 4 минуты. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью, оформить помидорами черри и оливками.

Свинина с помидорами, капустой и каперсами

Ингредиенты: 500 г свинины, 500 г белокочанной капусты, 4 помидора, 100 г грибов (любых, маринованных), 50 г каперсов, 30 мл растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту нашинковать, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту. Каперсы нарубить, маринованные грибы мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Свинину промыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до образования золотистой корочки. Переложить мясо в форму, добавить помидоры, капусту, каперсы и грибы, перемешать, добавить немного горячей воды, запекать при мощности 80 % в течение 8 минут.

Свинина с брокколи и луком-шалотом

Ингредиенты: 600 г свинины, 200 г томатной пасты, 500 г брокколи, 300 г лука-шалота, 40 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук-шалот очистить, вымыть и нарезать четвертинками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Мясо промыть, нарезать порционными кусками и обжаривать в сливочном масле вместе с луком в течение 5 минут.

Затем переложить в форму, влить небольшое количество воды, добавить брокколи, соль, перец, зелень, томатную пасту и запекать при мощности 80 % в течение 6–7 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Острая баранина с фасолью

Ингредиенты: 500 г баранины, 400 г красной фасоли (консервированной), 100 мл мясного бульона, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 30 г сливочного масла, 1 стручок острого перца (маринованного), соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Острый перец нарезать колечками. Кипящий подсоленный бульон перелить в глубокую форму, положить мясо, чеснок и лук, накрыть форму крышкой, готовить при мощности 70 % в течение 6–7 минут. Затем добавить помидоры, зелень и фасоль, запекать при мощности 100 % еще 2 минуты.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени и колечками острого перца.

Баранина с картофелем, грибами и квашеной капустой

Ингредиенты: 400 г баранины, 400 г белокочанной капусты (квашеной), 200 г шампиньонов, 3 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл грибного бульона, 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Капусту промыть в холодной воде, отжать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками.

Мясо, картофель, лук и капусту выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить грибы, переложить в глубокую форму, посолить, поперчить, влить бульон, готовить при мощности 50 % в течение 6–7 минут.

Добавить зелень, перемешать, запекать еще 2 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать чесноком и украсить оставшимися веточками зелени.

Тефтели из баранины в пикантном соусе

Ингредиенты: 450 г баранины, 100 г риса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 мл томатного сока, 50 мл сухого красного вина, 100 мл мясного бульона, 2–3 огурца (маринованных), 1 пучок петрушки и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Лук и чеснок очистить, вымыть.

Баранину промыть, нарезать, пропустить через мясоркубку вместе с луком и чесноком.

Огурцы нарезать соломкой. Зелень петрушки и кинзы вымыть и измельчить (несколько веточек отложить для украшения). Фарш смешать с рисом зеленью, посолить, поперчить, сформовать тефтели, положить их в форму, залить томатным соком, смешанным с бульоном и вином. Запекать при мощности 80 % в течение 10 минут.

Готовые тефтели выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, оформить маринованными огурцами, украсить оставшимися веточками петрушки и кинзы.

Жаркое из баранины с картофелем и помидорами

Ингредиенты: 400 г баранины, 400 г картофеля фри (замороженного), 2–3 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек петрушки отложить для украшения). Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым и зеленым луком, зеленью петрушки, полить уксусом и оставить на 4 часа.

Куски мяса выложить в смазанную маслом форму, сверху выложить картофель фри и помидоры, запекать при мощности 100 % в течение 10 минут.

При подаче к столу украсить жаркое оставшимися веточками петрушки.

Баранина со спаржевой фасолью и мускатным орехом

Ингредиенты: 600 г баранины, 400 г спаржевой фасоли, 100 мл мясного бульона, 2–3 зубчика чеснока, 5 г мускатного ореха (толченого), 1 пучок петрушки и базилика, 4 помидора, 2 огурца, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать кусочками длиной 4–5 см, бланшировать в подсоленной воде в течение 1 минуты. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом и посыпать чесноком.

Фасоль и мясо выложить в форму для запекания, добавить бульон и готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

При подаче к столу оформить кружочками помидоров и огурцов, посыпать петрушкой и базиликом.

Баранина с молодым картофелем и помидорами черри

Ингредиенты: 1 кг баранины, 4 луковицы, 500 г картофеля (молодого), 400 г помидоров черри, 150 мл мясного бульона, 2 морковки, 1 пучок петрушки и базилика, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры черри вымыть. Мясо промыть, нарезать кусочками по 50– 60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель, репчатый лук и морковь очистить, вымыть и нарезать: лук – кольцами, морковь и картофель – кружочками.

Кусочки мяса вперемежку с овощами выложить в форму, посыпать зеленью, влить бульон. Готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, готовить еще 2 минуты.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки и базилика.

Жаркое из телятины с баклажанами и болгарским перцем

Ингредиенты: 600 г баранины, 5 луковиц, 5 стручков болгарского перца, 4 баклажана, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок петрушки и кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить мясо, болгарский перец, кружочки баклажана, кольца лука, добавить бульон и зелень, запекать при мощности 100 % в течение 10 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками кинзы и петрушки.

Телятина с цукини и помидорами

Ингредиенты: 400 г телятины, 2 цукини (молодых), 2 помидора, 1 пучок базилика, $^1/_2$ пучка кинзы, 100 г сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень базилика и кинзы вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать ломтиками, выложить в форму вместе с кабачками и помидорами, добавить немного воды, поперчить, посолить, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем залить мясо сметаной, переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

Мясо и овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью базилика и кинзы и подать к столу.

Телятина с сельдереем

Ингредиенты: 500 г телятины, 3 стебля сельдерея, 2 помидора, 2 огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Лук выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку растительного масла, томатную пасту и жарить в течение 2 минут.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в форму, смазанную оставшимся растительным маслом, посолить, поперчить, влить бульон, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем добавить сельдерей, обжаренные лук и зелень и запекать при полной мощности 2 минуты. Выложить мясо на блюдо, оформить кружочками помидоров и огурцов, украсить оставшимися веточками зелени.

Телятина с консервированной кукурузой и луком

Ингредиенты: 500 г телятины, 200 г кукурузы (консервированной), 5 луковиц, 3 столовые ложки сухого белого вина, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок кинзы и петрушки, 1 лимон, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную емкость, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть вином и лимонным соком, добавить лук и зелень, перемешать и оставить в прохладном месте на 20 минут.

Куски мяса и кольца лука выложить в форму, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем добавить кукурузу, перемешать, переключить печь в режим гриль + микроволны и готовить при полной мощности 2 минуты.

Готовое мясо выложить на блюдо, украсить веточками кинзы и кружочками лимона.

Телятина, запеченная с беконом

Ингредиенты: 500 г телятины, 100 г бекона, 1 пучок укропа, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Телятину промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Бекон нарезать тонкими полосками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарезать.

Куски телятины обернуть беконом, выложить в форму, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа, оформить кружочками помидоров и кольцами болгарского перца.

Кебаб из телятины

Ингредиенты: 700 г телятины, 150 г свиного сала, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г зеленого горошка (консервированного), 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки и кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Мясо и сало промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Фарш посолить, поперчить, добавить кинзу и петрушку, перемешать и оставить на 2 часа в холодном месте.

Из фарша сформовать колбаски, выложить их в форму, смазанную маслом, сбрызнуть уксусом, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. Готовый кебаб выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, украсить зеленым горошком, веточками зелени и дольками помидоров.

Жаркое из телятины с овощами

Ингредиенты: 500 г телятины, 4 картофелины, 3 помидора, 2 морковки, 3 луковицы, 100 мл мясного бульона, 1 пучок укропа и петрушки, 50 г сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо, картофель, помидоры, морковь и лук выложить в форму, добавить бульон, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем добавить зелень и сметану, перемешать, переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать украсить оставшимися веточками петрушки и укропа.

Телятина, нашпигованная салом и овощами

Ингредиенты: 500 г телятины, 150 г свиного сала (копченого), 2 морковки, 2–3 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать брусочками. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать овощами и мелко нарезанным салом, насыпав в надрезы соль и перец. Куски мяса выложить в смазанную растительным маслом форму, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Говяжья печень с апельсинами

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 2 апельсина, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сметаны, 200 мл апельсинового сока, 1 пучок укропа и петрушки, 1 чайная ложка меда (жидкого), перец, соль.

Способ приготовления: Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить их от пленок, нарезать, добавить мед, перемешать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, посолить, поперчить, добавить кусочки апельсинов, апельсиновый сок и топленое масло и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в режиме гриль + микроволны до готовности.

При подаче к столу полить печень образовавшимся от запекания соусом, смешанным со сметаной, и посыпать зеленью.

Рагу из говяжьей печени и кабачков

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 500 г кабачков, 1 луковица, $^1/_2$ пучка укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 100 мл грибного бульона, 100 г сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Говяжью печень промыть, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками. Кабачки вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и кабачки жарить на растительном масле 3 минуты, добавить печень, посолить, поперчить, перемешать, жарить еще 2–3 минуты, затем переложить в форму для запекания. Залить горячим бульоном, смешанным со сметаной, готовить при мощности 100 % в течение 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Жаркое из говяжьей печени с картофелем, грибами и сметаной

Ингредиенты: 600 г говяжьей печени, 250 г шампиньонов, 200 мл сметаны, 100 мл грибного бульона, 30 г сливочного масла, 5 картофелин, 2 морковки, 1 луковица, 20 г топленого масла, 1 пучок петрушки и укропа, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду вместе с луком и морковью, добавить топленое масло и жарить в течение 5 минут.

Говяжью печень промыть, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму для запекания, добавить бульон, сливочное масло, сметану, лавровый лист, перец горошком и запекать в микроволновой печи при мощности 70 % в течение 10 минут.

Затем добавить обжаренные овощи и зелень, посолить и готовить еще 5 минут при той же мощности.

При подаче к столу полить образовавшимся при запекании соусом, украсить веточками петрушки и укропа.

Куриная печень, запеченная с овощами и сыром

Ингредиенты: 800 г куриной печени, 200 мл овощного бульона, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 морковка, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра (любого, тертого), 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки карри, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Куриную печень промыть, удалить пленки. Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить чеснок и лук, обжарить, затем добавить печень, морковь, картофель и карри, посолить, поперчить, жарить еще 3–4 минуты, переложить в форму для запекания. Влить бульон, запекать при мощности 80 % в течение 5 минут, затем посыпать сыром, переключить печь на режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности еще 2–3 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Куриные окорочка, фаршированные грибами и печенью

Ингредиенты: 4 куриных окорочка, 250 г шампиньонов (отварных), 150 г батона, 100 мл молока, 200 мл куриного бульона, 250 г куриной печени, 100 г сметаны, 1 луковица, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Печень промыть, нарезать кусочками, посолить и обжарить в 3 столовых ложках сливочного масла. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Куриные окорочка промыть, снять кожу чулком, у сустава перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, грибами и печенью, посолить, поперчить, добавить зелень и лук, перемешать.

Наполнить приготовленной начинкой куриные окорочка, скрепить отверстия деревянными зубочистками, выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить сметаной, добавить бульон и запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь на режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности еще 2 минуты.

Готовые окорочка выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, украсить веточками петрушки и укропа и подать к столу.

Курица, запеченная с картофелем и помидорами

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 500 г картофеля (мелкого, молодого), 200 мл куриного бульона, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, 2 огурца, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель тщательно вымыть с помощью щетки, варить до полуготовности в подсоленной воде.

Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком и нарезать маленькими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Тушку курицы промыть, нарубить, натереть солью и перцем, выложить в форму, добавить подогретый бульон, готовить при мощности 70 % 10 минут.

Затем добавить картофель, помидоры и зелень, переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать при мощности 100 % до готовности.

Курица, запеченная с апельсинами и коньяком

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 2–3 апельсина, 40 г сливочного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 100 мл апельсинового сока (свежевыжатого), 50 мл коньяка, 1 чайная ложка меда,1 пучок укропа и петрушки, $^1/_4$ палочки корицы, 2–3 гвоздички, перец, соль.

Способ приготовления: Курицу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, полить лимонным соком, запекать в режиме гриль + микроволны 10 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки, выложить в сотейник, залить апельсиновым соком, добавить мед, корицу и гвоздику, довести до кипения, варить на маленьком огне 2–3 минуты, затем добавить коньяк, перемешать и снять с огня.

Куски курицы залить соусом, добавить сливочное масло, запекать при мощности 80 % в течение 5–7 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Филе курицы с шиитаке, овощами и вином

Ингредиенты: 600 г филе курицы, 350 г грибов шиитаке, 150 мл белого вина, 3 луковицы, 2 морковки, 2 стебля сельдерея, 2–3 столовые ложки оливкового масла, $^1/_2$ пучка петрушки, сок $^1/_2$ лимона, $^1/_4$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Шиитаке промыть, крупно нарезать.

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе курицы промыть, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки, посолить, поперчить и обжарить в оливковом масле. Затем переложить в форму, добавить грибы, сельдерей, лук и морковь, залить вином, смешанным с лимонным соком, и запекать при мощности 80 % в течение 10 минут.

Курица, запеченная с апельсинами и имбирем

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 2 апельсина, 50 мл красного вина, 10 г имбиря (тертого), 1 пучок петрушки и сельдерея, 2 огурца, 2 помидора, перец, соль.

Способ приготовления: Апельсины очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, мелко нарезать. Тушку курицы промыть, натереть снаружи и изнутри смесью соли, перца и имбиря, нафаршировать дольками апельсинов. Выложить в форму для запекания, полить вином, готовить при мощности 80 % в течение 15 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать курицу еще 10 минут.

Готовую курицу нарубить порционными кусками, выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, посыпать зеленью, украсить кружочками помидоров и огурцов.

Курица, запеченная с яблоками

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 2–3 яблока, 5–6 картофелин, 2 луковицы, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 1 столовая ложка жира, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Тушку курицы посолить, поперчить, нафаршировать дольками яблок, выложить в смазанную жиром форму, добавить картофель и лук, влить немного воды, положить сметану и запекать при мощности 80 % в течение 20 минут. Затем посыпать зеленью, запекать при полной мощности в режиме гриль + микроволны еще 3 минуты.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, украсить оставшимися веточками зелени.

Курица с картофелем и сушеными белыми грибами

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 700 г картофеля, 50 г белых грибов (сушеных), 200 г сметаны,

50 г жира, 2 помидора, 1 морковка, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 3–4 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Грибы промыть, отварить в небольшом количестве воды, бульон процедить. Курицу промыть, нарубить небольшими кусочками, посолить, поперчить, жарить в жире до образования золотистой корочки, переложить в форму для запекания. Добавить картофель, грибы, лавровый лист, перец горошком, лук, морковь, влить грибной бульон и готовить при мощности 80 % в течение 10 минут.

Затем добавить сметану и запекать при полной мощности еще 4 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа, украсить полукружиями помидоров.

Курица, запеченная с картофелем, болгарским перцем и петрушкой

Ингредиенты: 500 г филе курицы, 500 г картофеля, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 100 мл сливок, 1 луковица, 70 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения). Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Филе курицы промыть, крупно нарезать, выложить в форму, смазанную растительным маслом, добавить болгарский перец, лук, картофель, посолить, поперчить, залить сливками.

Запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем посыпать зеленью, запекать при полной мощности в режиме гриль + микроволны еще 3 минуты. При подаче к столу украсить веточками петрушки и кружочками помидоров.

Индейка, запеченная с маслятами и картофелем

Ингредиенты: 400 г филе индейки, 250 г маслят, 100 мл грибного бульона, 3 столовые ложки топленого масла, 3 столовые ложки сметаны, 4 картофелины, 2 морковки, 2 луковицы, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Филе индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду, добавить 2 столовые ложки топленого масла и обжарить. Лук, морковь, грибы и картофель обжарить отдельно в оставшемся масле.

Филе индейки, лук, картофель и грибы выложить в форму для запекания, влить бульон, посолить, добавить сметану и запекать при полной мощности до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Филе индейки с баклажанами и орехами

Ингредиенты: 400 г филе индейки, 3 баклажана, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл оливкового масла, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, полить уксусом, оставить на 10 минут. Зелень кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Филе индейки промыть, мелко нарезать, смешать с баклажанами, выложить в форму, полить оливковым маслом, запекать при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем посолить, поперчить, положить лук, орехи, зелень кинзы, перемешать и готовить 3 минуты при полной мощности. При подаче к столу украсить оставшимися веточками кинзы.

Гусь, запеченный с яблоками и овощами

Ингредиенты: 1 тушка гуся, 10 яблок (небольших), 2–3 помидора, 5–6 картофелин, 2 луковицы, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 1 столовая ложка жира, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Тушку гуся промыть, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром форму, добавить яблоки, картофель, лук, влить немного воды, положить сметану и запекать при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем посыпать зеленью, запекать при полной мощности в режиме гриль + микроволны еще 30 минут. При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, украсить дольками помидоров и оставшимися веточками зелени.

Гусь, запеченный с картофелем, луком и петрушкой

Ингредиенты: 300 г филе гуся, 400 г картофеля, 100 мл сливок, 1 луковица, 70 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Филе гуся промыть, крупно нарезать, выложить в форму, смазанную растительным маслом, добавить лук, картофель, посолить, поперчить, залить сливками.

Запекать при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем посыпать зеленью, запекать при полной мощности в режиме гриль + микроволны еще 40 минут.

Филе индейки по-деревенски

Ингредиенты: 500 г филе индейки, 300 г подберезовиков или подосиновиков, 2 морковки, 2 репки, 3 столовые ложки растительного масла, 4 картофелины, 3 огурца (соленых), 150 г сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа и петрушки, 4–5 горошин черного перца, лавровый лист, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе индейки промыть, выложить в сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и обжарить.

Грибы промыть, перебрать, нарезать ломтиками. Морковь, картофель и репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду, добавить грибы и оставшееся растительное масло и обжарить. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Соленые огурцы промыть холодной водой и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Филе индейки, грибы, морковь, картофель, репу, соленые огурцы выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить лавровый лист, перец горошком, сметану и готовить при мощности 80 % в течение 15 минут. Затем положить томатную пасту и чеснок, запекать при полной мощности в течение 2 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны, фаршированные индейкой

Ингредиенты: 400 г филе индейки, 3 баклажана, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл оливкового масла, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть часть мякоти, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, полить уксусом, оставить на 10 минут. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Филе индейки промыть, мелко нарезать, перемешать с мякотью баклажанов, наполнить смесью половинки баклажанов, выложить в глубокую форму, полить оливковым маслом, запекать в микроволной печи при мощности 80 % в течение 5 минут.

Затем посолить, поперчить, положить лук, орехи, зелень кинзы, готовить 3 минут при полной мощности.

Утиная грудка с болгарским перцем и фруктовым соусом

Ингредиенты: 800 г утиной грудки, 7–8 стручков болгарского перца, 1 груша, 1 яблоко, 2 помидора, 2 луковицы, 1 стручок острого перца, 2 чайные ложки растительного масла, 2 столовые ложки зеленого горошка (консервированного), 1 пучок зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, $^1/_2$ чайной ложки горчицы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Стручки болгарского перца вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Грушу и яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Острый перец вымыть и измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса грушу и яблоко выложить в дуршлаг, поместить на 5 минут над посудой с кипящей водой, после чего фрукты измельчить, соединить их с сахаром, горчицей, острым перцем и солью.

Утиную грудку промыть, нарезать кусочками, посыпать перцем, выложить в смазанную маслом форму, запекать при мощности 80 % в течение 5 минут.

Смешать с болгарским перцем, помидорами, кольцами лука и зеленым горошком, залить соусом и запекать еще 5–7 минут при той же температуре.

При подаче к столу полить соусом и украсить рубленым зеленым луком.

Цукини с индейкой и зеленью

Ингредиенты: 400 г филе индейки, 4–5 цукини (небольших), 2 столовые ложки риса, 2 помидора, 3 луковицы, 1 пучок укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку, перемешать с рисом, луком, мякотью цукини и зеленью укропа, наполнить этой смесью половинки цукини.

Цукини выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец, сметану и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % 4 минуты. Затем положить томатную пасту и готовить еще 2 минуты при полной мощности в режиме гриль + микроволны. При подаче к столу смазать цукини майонезом и украсить кружочками помидоров.

Индейка, запеченная в корзиночках из помидоров

Ингредиенты: 250 г филе индейки, 6–7 помидоров, 1 луковица, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти и семена. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку. Полученный фарш выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить лук, сливочное масло, влить немного воды и тушить до готовности. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры наполнить приготовленным фаршем, посыпать тертым сыром, смазать майонезом, выложить в форму и запекать при полной мощности 3 минуты.

Голубцы с индейкой, рисом и морковью

Ингредиенты: 400 г филе индейки, 15–20 капустных листьев, 50 г риса, 2 морковки, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок укропа, 100 мл томатного соуса, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить и вымыть, 1 луковицу нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, добавить рис, зелень укропа и тщательно перемешать. Выложить фарш на капустные листья и свернуть в виде конвертов. Обжаренный лук положить в глубокую форму, сверху выложить морковь и голубцы, влить небольшое количество воды, добавить томатный соус и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6 минут.

Индейка в виноградных листьях

Ингредиенты: 500 г филе индейки, 300 г виноградных листьев, 50 г риса, 1 луковица, 50 г растопленного сливочного масла, 1 пучок кинзы, молотый шафран, перец, соль.

Способ приготовления: Филе индейки пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Фарш смешать с луком, рисом, добавить шафран, перец и соль. Зелень кинзы вымыть. Виноградные листья вымыть, положить на середину каждого фарш, свернуть конвертами, выложить в глубокую форму, влить немного воды, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 4 минут. При подаче к столу полить сливочным маслом, украсить веточками кинзы.

Голубцы с индейкой и копченым салом

Ингредиенты: 300–400 г филе индейки, 8–10 капустных листьев, 100 г сала (копченого), 3 луковицы, 1 яйцо, 1 пучок укропа и петрушки, 2 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки сметаны, 1 лавровый лист, 3 чайные ложки растительного масла, 4–5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления: Капустные листья вымыть. Лук очистить, разрезать на четверти. Филе индейки пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать. Зелень укропа и петрушки вымыть. В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, уложить в глубокую форму, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, перец горошком. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6–7 минут.

При подаче к столу смазать голубцы сметаной, полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками зелени.

Голубцы с индейкой под томатно-сливочным соусом

Ингредиенты: 400 г филе индейки, 8 капустных листьев, 4 помидора, 1 луковица, 1 морковка, 100 мл сливок, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе индейки промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе индейки, посолить, поперчить. Капустные листья вымыть, положить на них фарш, свернуть. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Голубцы выложить в глубокую форму, влить немного воды, запекать при мощности 80 % в течение 3 минут. Положить морковь, помидоры, залить сливками и запекать при той же мощности еще 4 минуты.

При подаче к столу полить голубцы образовавшимся при тушении соусом и посыпать зеленью укропа.

Сардельки, запеченные с сыром, зеленью и яйцом

Ингредиенты: 6 сарделек, 100 г сыра (любого), 100 г помидоров черри, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 1 пучок петрушки и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью, перцем и сыром, смазать полученной массой сардельки. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть, нарезать половинками.

Сардельки выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить помидоры черри, посыпать зеленью и запекать при мощности 100 % в течение 3 минут.

Колбаса, запеченная с кабачками и помидорами

Ингредиенты: 300 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 200 г помидоров, 100 г сыра (любого), 2 чайные ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Сыр натереть на терке.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить колбасу и помидоры, посолить и запекать при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем посыпать сыром, запекать еще 1 минуту при полной мощности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Ветчина с помидорами, грибами и сыром

Ингредиенты: 300 г ветчины, 150 г шампиньонов, 100 г сыра (любого), 2 помидора, 10 г сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Ветчину и сыр нарезать ломтиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, посолить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Ветчину выложить в смазанную сливочным маслом форму, положить сверху грибы, помидоры и ломтики сыра, запекать при мощности 100 % в течение 4 минут. При подаче к столу смазать ветчину майонезом и посыпать зеленью петрушки.

Ветчина в хрустящей корочке

Ингредиенты: 300 г ветчины, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 чайная ложка растительного масла, 2 помидора, 2 огурца, 1 пучок базилика, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками, посолить. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть каждый в яйцо, взбитое с солью и перцем, обвалять в панировочных сухарях, выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать при мощности 100 % в режиме гриль + микроволны в течение 2 минут.

Выложить ветчину на блюдо, посыпать базиликом и оформить кружочками огурцов и помидоров.

Пшенная каша с шампиньонами

Ингредиенты: 200 г пшенной крупы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Грибы мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать. Грибы и лук обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Крупу промыть, залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить грибы, зелень и лук, посолить, заправить сливочным маслом. Поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 15 минут.

Рис с кедровыми орешками и зеленью

Ингредиенты: 250 г риса, 800 мл куриного бульона, 50 г кедровых орешков (очищенных), 1 лимон, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Орешки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Рис смешать с зеленью, орешками и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 160 ˚С духовку на 15 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Рисовая каша с помидорами, морковью и луком

Ингредиенты: 150 г риса, 2 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Морковь очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, помидоры, морковь, лук, петрушку и перец. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

Рисовая каша с куриными сердечками

Ингредиенты: 150 г риса, 150 г куриных сердечек, 3 морковки, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Куриные сердечки промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить куриные сердечки и морковь, обжарить. Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, куриные сердечки, морковь, лук, петрушку и перец. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

Рис с цукини и базиликом

Ингредиенты: 150 г риса, 1 цукини (небольшой), 2 морковки, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок базилика, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать кубиками.

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и чеснок, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, цукини, морковь, лук, чеснок, базилик и перец, перемешать. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками базилика.

Рис, запеченный с колбасой и овощами

Ингредиенты: 150 г риса, 150 г вареной колбасы, 3 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 2 яйца, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Колбасу нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить помидоры и морковь, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, колбасу, морковь, лук, петрушку и перец. Залить все взбитыми яйцами, готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

Перловая каша с кабачком и салом

Ингредиенты: 100 г перловой крупы, 1 кабачок (небольшой), 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде. 1,5 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать, перемешать с луком и обжарить на сале. В кашу положить лук и кабачок, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Перловая каша с морковью и ветчиной

Ингредиенты: 100 г перловой крупы, 100 г ветчины, 2–3 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде. 1,5 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Обжарить морковь и лук на сковороде в разогретом растительном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Ветчину нарезать маленькими кубиками.

В кашу положить морковь, лук и ветчину, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Перловая каша с телячьими почками и солеными огурцами

Ингредиенты: 200 г перловой крупы, 200 г телячьих почек, 2 огурца (соленых), 100 г сметаны, 2–3 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде.

Два литра воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Подготовленные почки вымочить, отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке.

Обжарить морковь и лук на сковороде в разогретом растительном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

В кашу положить морковь, лук, почки и огурцы, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Гречневая каша с баклажанами

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 2 баклажана, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. 1,5 л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и варить до полуготовности.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Баклажаны вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с баклажанами и обжарить на сливочном масле. В кашу добавить лук и баклажаны, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Гречневая каша с болгарским перцем и морковью

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 2–3 стручка болгарского перца, 2 морковки, 2 луковицы, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть, залить водой, посолить, добавить крупу и варить до полуготовности. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с перцем и морковью, обжарить в сливочном масле. В кашу добавить овощи, поперчить, выложить в горшочек, залить взбитыми яйцами и поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Гречневая каша с белыми грибами

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны или сливок (густых), 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. 1,5 л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и варить до полуготовности. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Белые грибы промыть, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с грибами и обжарить в сливочном масле.

В кашу добавить лук и грибы, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Гречневая каша с курицей и томатным соусом

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 200 г филе курицы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Филе курицы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с филе курицы в растительном масле, добавить томатный соус, тушить на маленьком огне в течение 3 минут. Гречневую крупу промыть, залить водой, варить в течение 10 минут, переложить в горшочек, добавить зелень, курицу и лук, заправить сливочным маслом, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Овсяная каша с изюмом и курагой

Ингредиенты: 200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г изюма (без косточек), 50 г кураги, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления: Изюм промыть, замочить в кипяченой воде. Курагу промыть, мелко нарезать.

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, влить молоко, положить сахар, соль, добавить курагу, изюм и сливочное масло. Поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут.

Овсяная каша с яблоками и медом

Ингредиенты: 200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 50 г меда (жидкого), сахар, соль.

Способ приготовления: Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, мелко нарезать. Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, влить молоко, положить сахар, соль, добавить яблоки и сливочное масло. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить медом.

Овсяная каша с курицей и морковью

Ингредиенты: 200 г овсяных хлопьев, 200 г белого мяса курицы, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Мясо курицы промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в 20 г сливочного масла вместе с морковью. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, добавить мясо курицы, лук, морковь и оставшееся сливочное масло, влить 100 мл горячей воды, посолить.

Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать кашу петрушкой.

Кукурузная каша с куриной печенью и грибами

Ингредиенты: 200 г кукурузной крупы, 200 г куриной печени, 2 луковицы, 30 г грибов (любых, сушеных), 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Куриную печень промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с печенью в растительном масле. Предварительно замоченные грибы мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле.

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить печень и грибы, посолить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, положить лук, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре.

Кукурузная каша с овощами

Ингредиенты: 200 г кукурузной крупы, 2 помидора, 2 морковки, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и помидорами в растительном масле.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить овощи, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, затем положить зелень, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Кукурузная каша с грибами

Ингредиенты: 200 г кукурузной крупы, 250 г шампиньонов, 2 морковки, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и шампиньонами в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить грибы и овощи, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, затем положить зелень, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Запеканка из лапши с грибами

Ингредиенты: 450 г домашней лапши, 200 г шампиньонов, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (30 мл), жарить 2–3 минуты. Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать с шампиньонами, взбитыми яйцами и перцем.

Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарезать. Запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью.

Запеканка из пшенной каши с помидорами и луком

Ингредиенты: 250 г пшенной каши, 2 помидора, 2 луковицы, 2–3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 г сливочного маргарина, 30 мл оливкового масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 2 минуты, затем добавить помидоры, посолить и готовить еще 2–3 минуты на слабом огне.

Кашу перемешать с овощами и взбитыми яйцами, размягченным сливочным маслом, выложить в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Пшенная запеканка с шампиньонами и копченой курицей

Ингредиенты: 100 г пшенной крупы, 150 г шампиньонов, 100 г филе копченой курицы, 100 г сыра (любого), 50 г сливочного масла, 3 яйца, 20 г панировочных сухарей, 10 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Филе копченой курицы нарезать небольшими кусочками. Пшенную крупу сварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом.

Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить, перемешать с кашей, добавить грибы и копченую курицу. Выложить смесь в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из гречневой каши с колбасой, морковью и сыром

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 150 г вареной колбасы, 1 морковка, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сыра (любого), 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Гречневую крупу промыть, залить 2,5 стаканами воды, довести до кипения на сильном огне, уменьшить огонь и варить на слабом огне до готовности. Колбасу нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью в небольшом количестве растопленного сливочного масла.

Гречневую кашу посолить и поперчить, смешать с луком, морковью, колбасой и зеленью, добавить оставшееся сливочное масло. Сыр натереть на крупной терке. Выложить гречневую кашу в сотейник, залить яйцами, посыпать тертым сыром, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Запеканка из гречневой каши с курицей и грибами

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 200 г мяса курицы (отварного), 50 г белых грибов (сушеных), 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Гречневую крупу перебрать, промыть, обжарить, залить 4 стаканами воды, довести до кипения на сильном огне, затем убавить огонь до минимума и варить в течение 7–10 минут. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сушеные грибы промыть, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды, оставить на 1 –1,5 часа, затем нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с грибами в растопленном сливочном масле. Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Смешать обжаренный лук, курицу и грибы с кашей.

Сыр натереть на мелкой терке. Готовую кашу переложить в форму. Яйца взбить, залить ими кашу, посыпать тертым сыром. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут, при подаче к столу посыпать петрушкой.

Рисовая запеканка с помидорами и шпинатом

Ингредиенты: 100 г риса, 200 г помидоров, 1 пучок шпината, 50 г майонеза, 30 мл оливкового масла, 1 пучок петрушки и базилика, 1 столовая ложка рубленых фисташек, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения). Рис варить в подсоленной воде до готовности, перемешать с майонезом и зеленью петрушки и базилика. Шпинат вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками, обжарить в 20 мл оливкового масла. Помидоры выложить в смазанную оставшимся оливковым маслом форму для запекания, сверху выложить шпинат, затем рисовую смесь. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени и посыпать фисташками.

Рисовая запеканка с брокколи

Ингредиенты: 100 г риса, 300 г брокколи, 2 помидора, 2 яйца, 100 г сливок, 30 мл оливкового масла, 1 пучок петрушки и базилика, перец соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде, затем мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, смешать с помидорами, зеленью и брокколи, выложить в смазанную оливковым маслом форму для запекания. Залить все яйцами, взбитыми со сливками, солью и перцем. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Бутерброды, гамбургеры и пицца

Бутерброды с сыром и болгарским перцем

Ингредиенты: 10 ломтиков цельнозернового хлеба, 150 г сыра (любого), 50 г сливочного масла, 2 стручка болгарского перца, 1 пучок кинзы.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, обсушить, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Сыр натереть на мелкой терке и соединить с размягченным сливочным маслом. В полученную смесь добавить кинзу, тщательно перемешать. Ломтики хлеба смазать сырной смесью, выложить сверху кольца болгарского перца. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды украсить оставшимися веточками кинзы и подать к столу.

Бутерброды с сыром и маринованными огурцами

Ингредиенты: 10 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г сыра (любого), 70 г сливочного масла, 1–2 огурца (маринованных), зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления:

Сыр нарезать ломтиками. Маринованные огурцы нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить сверху кружочки огурцов и ломтики сыра. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. При подаче к столу украсить бутерброды веточками зелени.

Острые бутерброды с сыром и яблоками

Ингредиенты: 10 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г сыра (любого), 2 яблока, 50 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, карри, красный молотый перец.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть.

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Размягченное сливочное масло растереть с карри и красным перцем.

Ломтики хлеба смазать полученной смесью, сверху положить ломтики яблок и сыра. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидорами, сыром и петрушкой

Ингредиенты: 10 ломтиков ржаного хлеба, 150 г сыра (любого), 2 помидора, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, красный молотый перец.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Сыр натереть на терке и соединить с размягченным сливочным маслом. В полученную смесь добавить петрушку и перец, тщательно перемешать. На ломтики хлеба положить кружочки помидоров, сверху выложить сырную смесь. Запекать при мощности 100 % в течение 2 минут. Готовые бутерброды украсить оставшимися веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с плавленым сыром, помидорами и перцем

Ингредиенты: 10 ломтиков ржаного хлеба, 2–3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 150 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления: Плавленый сыр положить на 20 минут в морозильник, затем натереть на крупной терке и смешать с горчицей. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить кольца перца и кружки помидора, посыпать тертым плавленым сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Бутерброды посыпать петрушкой, укропом и зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с плавленым сыром и дайконом

Ингредиенты: 10 ломтиков батона, 10 ломтиков плавленого сыра, 70 г сливочного масла, 100 г дайкона, $^1/_2$ пучка зеленого салата, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Дайкон очистить, нарезать кружочками, посолить. Листья салата вымыть, обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Ломтики батона смазать сливочным маслом, на каждый ломтик выложить лист салата, на него – кружочки дайкона и ломтики сыра. Бутерброды запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты, затем посыпать зеленью и подать к столу.

Бутерброды с горчицей и помидорами

Ингредиенты: 1 буханка бородинского хлеба, 2–3 помидора, 100 г сливочного масла, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 2 чайные ложки сладкой горчицы, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать кружочками, посолить. Хлеб нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло взбить с горчицей и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить на каждый кружочек помидора, посыпать сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды посыпать петрушкой и подать к столу.

Бутерброды с шампиньонами и сыром

Ингредиенты: 10 ломтиков бородинского хлеба, 70 г сливочного масла, 100 г сыра (любого), 100 г шампиньонов (отварных), зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Отварные шампиньоны нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Зелень петрушки вымыть. Сыр натереть на крупной терке. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить сверху ломтики шампиньонов, посыпать сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды выложить на блюдо.

Бутерброды с шампиньонами и маринованными огурцами

Ингредиенты: 1 буханка ржаного хлеба, 100 г шампиньонов (отварных), 2–3 огурца (маринованных), 150 г сливочного масла, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка рубленой зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Отварные шампиньоны нарезать ломтиками, поперчить и посолить. Маринованные огурцы нарезать тонкими кружочками. Хлеб нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло растереть с петрушкой, кинзой и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить сверху вперемежку ломтики шампиньонов и кружочки огурцов, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Бутерброды с цукини и сыром

Ингредиенты: 1 буханка пшеничного хлеба, 1 цукини (небольшой), 100 г сливочного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать ломтиками, обжарить в масле. Хлеб нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Сыр натереть на мелкой терке, смешать половину его с размягченным сливочным маслом, посолить и поперчить. Приготовленной смесью смазать ломтики хлеба, сверху выложить ломтики цукини, посыпать оставшимся сыром. Запекать при мощности 80 % 2 минуты. Готовые бутерброды выложить на блюдо, украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидорами и чесноком

Ингредиенты: 1 буханка ржаного хлеба, 2–3 помидора, 100 г сливочного масла, 100 г сыра (любого), 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления: Хлеб нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, растолочь и посолить. Сливочное масло смешать с чесноком, петрушкой и лимонным соком. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить сверху кружочки помидоров, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Бутерброды с маринованными шампиньонами и черри

Ингредиенты: 1 буханка ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 100 г шампиньонов (маринованных), 100 г помидоров черри, 150 г сыра (любого), 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Хлеб нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры черри вымыть, нарезать половинками. Шампиньоны нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Шампиньоны пропустить через мясорубку, соединить со сливочным маслом и зеленью, посолить и поперчить.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, выложить сверху половинки черри, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды выложить на блюдо, украсить оставшимися веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с огурцами и тертым хреном

Ингредиенты: 1 буханка ржаного хлеба, 2 огурца (маринованных), 150 г сыра (любого), 100 г сливочного масла, 50 г корня хрена (тертого), $^1/_2$ пучка петрушки и укропа, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления: Хлеб нарезать ломтиками, сыр натереть на терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Огурцы нарезать наискосок тонкими ломтиками. Сливочное масло смешать с хреном, лимонным соком, солью и зеленью. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить сверху ломтики огурцов, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Выложить бутерброды на блюдо, украсить оставшимися веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидорами, тмином и творогом

Ингредиенты: 8 ломтиков ржаного хлеба, 50 г творога, 50 г сливочного масла, 2 помидора, 1 столовая ложка сметаны, $^1/_2$ чайной ложки семян тмина, зелень укропа, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Размягченное сливочное масло смешать со сметаной и творогом, посолить, поперчить, добавить тмин, перемешать. Полученной смесью смазать ломтики хлеба, сверху положить кружочки помидоров, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Бутерброды выложить на блюдо, украсить веточками укропа и петрушки и подать к столу.

Бутерброды с маринованными лисичками

Ингредиенты: 10 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 100 г лисичек (маринованных), 100 г сыра (любого), зелень укропа, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть. Половину указанного количества грибов нарезать тонкими ломтиками, оставшиеся пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом, добавить соль и перец. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, сверху положить ломтики лисичек, посыпать сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Выложить бутерброды на блюдо, украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидорами и щавелем

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 2–3 помидора, 100 г сливочного масла,

100 г сыра (любого), 1 столовая ложка рубленых листьев щавеля, зелень укропа, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть. Листья щавеля растереть со сливочным маслом и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, сверху положить кружочки помидоров, посыпать сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с яйцом и огурцом

Ингредиенты: 10 ломтиков ржаного хлеба, 100 г сыра (любого), 70 г сливочного масла, 1 огурец (маринованный), 50 г редиса, 1 яйцо (сваренное вкрутую), зелень петрушки, соль.

Способ приготовления: Сыр нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Огурец мелко нарезать.

Редис вымыть и нарезать кружочками. Яйцо очистить и нарубить. Сливочное масло смешать с рубленым яйцом, огурцом и солью. Ломтики хлеба смазать приготовленной смесью, выложить сверху ломтики сыра, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с маринованными огурцами, сыром и зеленью

Ингредиенты: 8–10 ломтиков ржаного хлеба, 100 г сыра (любого), 100 г сливочного масла, 2 огурца (маринованных), зелень петрушки и укропа, перец.

Способ приготовления: Сыр натереть на крупной терке. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху уложить кружочки огурца таким образом, чтобы они находили друг на друга.

Бутерброды поперчить, посыпать сыром, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды посыпать зеленью и подать к столу.

Бутерброды с сыром, солеными огурцами и горчицей

Ингредиенты: 8–10 ломтиков ржаного хлеба, 150 г сыра (любого), 2 огурца (соленых), 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 желток (вареный), зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Сыр нарезать ломтиками. Соленые огурцы нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть. Яичный желток взбить с горчицей и солью, смешать со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, выложить сверху кружочки соленых огурцов и ломтики сыра.

Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидорами и луком

Ингредиенты: 8 ломтиков пшеничного хлеба, 3 помидора, 3 столовые ложки тертого сыра (любого), 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, уложить на них лук, кружочки помидоров, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Выложить бутерброды на блюдо, украсить веточками петрушки и укропа и подать к столу.

Бутерброды с яйцом, сыром и помидорами

Ингредиенты: 8 ломтиков пшеничного хлеба, 2 помидора, 100 г сливочного масла, 100 г сыра (любого), 1 яйцо (сваренное вкрутую), 1 чайная ложка горчицы, $^1/_2$ пучка укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Сыр натереть на терке. Яйцо очистить, нарубить, посолить, поперчить, смешать со сливочным маслом, зеленью и горчицей.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, выложить сверху кружочки помидоров, посыпать сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды выложить на блюдо, украсить оставшимися веточками укропа и петрушки и подать к столу.

Бутерброды с помидорами и базиликом

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 2–3 помидора, 100 г сыра (любого), $^1/_2$ пучка базилика, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Зелень базилика мелко нарубить (несколько листиков отложить для украшения). Смешать сливочное масло с базиликом, добавить красный перец, соль и тщательно перемешать. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, выложить сверху кружочки помидоров, посыпать сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды листиками базилика и подать к столу.

Бутерброды с помидором, колбасой и зеленью

Ингредиенты: 3–4 ломтика ржаного хлеба, 3–4 ломтика вареной колбасы, 50 г сливочного масла, 50 г сыра (любого), 1 помидор, 2–3 веточки укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Помидор вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на терке. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху уложить колбасу и кружочки помидора. Бутерброды посолить, поперчить, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Острые бутерброды с помидором, ветчиной и яйцом

Ингредиенты: 8 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г ветчины, 100 г сыра (любого), 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 помидор, 2 чайные ложки горчицы, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа мелко нарубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками. Помидор вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на терке. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Сливочное масло смешать с горчицей. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, выложить сверху ломтики ветчины, кружочки яйца и ломтики помидора, посолить, поперчить. Бутерброды посыпать сыром, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Бутерброды с помидорами, копченой колбасой и каперсами

Ингредиенты: 8 ломтиков ржаного хлеба, 150 г копченой колбасы, 2 помидора, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка каперсов, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления: Колбасу, помидоры нарезать кружочками. Чеснок очистить, натереть на терке. Каперсы нарубить. Сливочное масло смешать с чесноком, каперсами и лимонным соком. Смазать смесью ломтики хлеба, выложить сверху кружочки колбасы и помидоров, посолить и поперчить. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты, затем бутерброды украсить зеленью и подать к столу.

Бутерброды с колбасой и зеленым луком

Ингредиенты: 8 ломтиков бородинского хлеба, 120 г колбасы, 50 г сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 чайная ложка сметаны, перец, соль.

Способ приготовления: Колбасу нарезать кружочками. Лук вымыть, мелко нарезать, смешать с размягченным сливочным маслом и сметаной, посолить и поперчить. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить сверху колбасу, запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Бутерброды с колбасой и овощами

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г колбасы, 100 г сливочного масла, 2 огурца, 2 помидора, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 3 столовые ложки тертого сыра (любого), 1 столовая ложка тертого хрена, соль.

Способ приготовления: Колбасу нарезать кружочками. Огурцы и помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук вымыть и нарубить.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, смешанным с тертым хреном, положить сверху кружочки колбасы, огурцов и помидоров, посолить.

Бутерброды посыпать зеленым луком и тертым сыром, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Бутерброды с колбасой, грибами и яйцом

Ингредиенты: 8 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г вареной колбасы, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 150 г грибов (любых, вареных), зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть.

Колбасу нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кружочками.

Вареные грибы пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом, посолить и поперчить.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, выложить сверху кружочки яиц и колбасы. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидором, колбасой и луком

Ингредиенты: 8 ломтиков бородинского хлеба, 120 г полукопченой колбасы, 50 г сливочного масла, 1 помидор, 1 красная луковица (сладкая), зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Колбасу нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидор вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кружочками. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом. Сверху положить кружочки колбасы, помидора и лука, посолить, поперчить. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Острые бутерброды с ветчиной и овощами

Ингредиенты: 10 ломтиков бородинского хлеба, 150 г ветчины, 1 стручок болгарского перца, 2 помидора, 3 столовые ложки тертого сыра (любого), 100 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Ветчину нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть и растолочь с солью. Ломтики хлеба смазать маслом, смешанным с чесноком, сверху положить ломтики ветчины, кольца болгарского перца и кружочки помидоров, посыпать тертым сыром.

Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с ветчиной и луком

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г ветчины, 1 луковица, 1 столовая ложка сметаны, 2 столовые ложки кетчупа, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Ветчину нарезать соломкой.

Лук смешать с ветчиной и сметаной, посолить, выложить эту смесь на ломтики хлеба, полить кетчупом, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды посыпать зеленью и подать к столу.

Бутерброды с ветчиной, яйцами и майонезом

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г ветчины из индейки, 2 яйца, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, зелень укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Ветчину нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать кетчупом, выложить на них ломтики ветчины и яиц, сверху полить майонезом, посолить, поперчить. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с ветчиной, горчицей и сыром

Ингредиенты: 8–10 ломтиков ржаного хлеба, 200 г ветчины, 100 г сыра (любого), 2 чайные ложки горчицы, 50 г сливочного масла, 1 огурец (маринованный), зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления: Огурец нарезать кружочками, ветчину – ломтиками. Сыр натереть на терке.

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Сливочное масло смешать с горчицей. Ломтики хлеба смазать горчичным маслом, сверху положить ветчину и кружочки огурцов, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с ветчиной, помидорами и творогом

Ингредиенты: 10 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г ветчины, 200 г творога, 2–3 помидора, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки рубленой кинзы, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Ветчину нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Творог смешать со сметаной, кинзой и петрушкой, поперчить, посолить и дважды пропустить через мясорубку.

Выложить творожную массу на ломтики хлеба, сверху положить ломтики ветчины и кружочки помидоров, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Бутерброды со свининой, помидорами и хреном

Ингредиенты: 8–10 ломтиков нарезного батона, 250 г свинины (отварной), 2 помидора, 3 столовые ложки тертого сыра (любого), 1 столовая ложка тертого хрена, 1 столовая ложка растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо нарезать тонкими ломтиками и обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть. На каждый ломтик батона положить жареное мясо, сверху – тертый хрен и кружочки помидора, посолить и поперчить. Посыпать сыром, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды со свининой, горчицей и огурцами

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г свинины (отварной), 2 столовые ложки кетчупа, 2 чайные ложки горчицы, 2 огурца (соленых), зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Свинину нарезать поперек волокон тонкими ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Ломтики хлеба смазать горчицей, сверху положить мясо и кружочки огурцов, посолить, полить кетчупом. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с колбасой и жареными грибами

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 70 г вареной колбасы, 70 г сыра (любого), 50 г сливочного масла, 70 г грибов (любых, жареных), 1 яйцо, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления: Колбасу нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Сливочное масло смешать с рубленым яйцом. Зелень петрушки вымыть.

Ломтики хлеба смазать смесью сливочного масла и яйца, сверху выложить ломтики колбасы и жареные грибы, посолить. Посыпать бутерброды сыром, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Горячие бутерброды с колбасой и цукини

Ингредиенты: 6–8 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г полукопченой колбасы, 100 г сыра (любого), 50 г сливочного масла, 2 чайные ложки майонеза, 1 цукини (небольшой), 1 столовая ложка оливкового масла, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать кружочками, обжарить в оливковом масле, посолить, смазать майонезом. Колбасу нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть. Ломтики хлеба смазать маслом, положить ломтики колбасы, сверху выложить цукини, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с бараниной, огурцами и острым перцем

Ингредиенты: 10 ломтиков пшеничного хлеба, 300 г баранины (отварной), 2 огурца (маринованных), 1 стручок острого перца (маринованного), 1 пучок базилика, 100 г сыра (любого), 80 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Маринованные огурцы нарезать кружочками. Острый перец нарезать колечками, удалить семена. Сыр натереть на терке, баранину нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть. Ломтики хлеба смазать маслом, выложить сверху ломтики мяса, кружочки огурцов и колечки острого перца, посолить и посыпать сыром. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды украсить веточками базилика и подать к столу.

Бутерброды с колбасой и баклажаном

Ингредиенты: 10 ломтиков ржаного хлеба, 150 г колбасы, 100 г сыра (любого), 1 баклажан, 2–3 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть. Баклажан нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле. Колбасу нарезать ломтиками, сыр натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Выложить кружочки баклажана на ломтики хлеба, сверху положить колбасу и помидоры, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды украсить веточками петрушки.

Бутерброды с беконом и грибами

Ингредиенты: 8 ломтиков пшеничного хлеба, 8 ломтиков бекона, 150 г колбасы, 100 г сыра (любого, тертого), 2 помидора, 50 г шампиньонов (маринованных), 70 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Колбасу нарезать кружочками. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Ломтики хлеба смазать маслом, посолить, сверху положить ломтики колбасы, грибов и помидоров, на них – ломтики бекона, затем посыпать тертым сыром, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с бараниной, чесноком и кинзой

Ингредиенты: 10 ломтиков ржаного хлеба, 300 г баранины (отварной, нежирной), 2–3 помидора, 150 г сыра (любого), 4 зубчика чеснока, зелень кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Баранину нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. На ломтики хлеба выложить кусочки мяса, кружочки помидоров и чеснок, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и нарубленной зеленью кинзы. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды выложить на блюдо и подать к столу.

Бутерброды с куриной печенью

Ингредиенты: 10 ломтиков бородинского хлеба, 250 г куриной печени (отварной), 100 г сыра (любого, тертого), 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 морковка, 50 г сливочного масла, $^1/_2$ пучка петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения).

Морковь вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Печень пропустить через мясорубку вместе с морковью и луком, добавить сливочное масло, зелень, соль и перец. Ломтики хлеба смазать печеночным паштетом, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды украсить оставшимися веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с печенью и лимоном

Ингредиенты: 8 ломтиков ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 150 г говяжьей печени (вареной), 100 г сыра (любого), $^1/_2$ лимона, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть. Сыр натереть на терке, печень нарезать ломтиками. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики печени, посолить, поперчить, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды кружочками лимона и веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с печенью и чесноком

Ингредиенты: 8 ломтиков ржаного хлеба, 50 г майонеза, 150 г говяжьей печени (вареной), 2 помидора, 100 г сыра (любого), 1 зубчик чеснока, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Печень нарезать ломтиками. Сыр натереть на терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень укропа и петрушки вымыть. Смешать майонез с чесноком. Ломтики хлеба смазать майонезом с чесноком, сверху положить ломтики печени и помидоры, посолить, поперчить, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Украсить бутерброды веточками укропа и петрушки и подать к столу.

Бутерброды с лососем и огурцом

Ингредиенты: 8 ломтиков батона, 150 г филе лосося (отварного),50 г майонеза, 100 г сыра (любого), 1 огурец, 1 чайная ложка горчицы, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Огурец вымыть, нарезать кружочками.

Филе лосося нарезать ломтиками, сыр натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть. Смешать майонез с горчицей. Ломтики хлеба смазать майонезом с горчицей, сверху положить рыбу и кружочки огурца, посолить, поперчить, посыпать сыром и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Украсить бутерброды веточками укропа и петрушки и подать к столу.

Бутерброды с лососем и помидорами

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 2 помидора, 60 г майонеза, 250 г филе лосося (отварного), 1 чайная ложка тертого хрена, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть. Смешать майонез с тертым хреном. Филе лосося нарезать ломтиками. Ломтики хлеба смазать майонезом с тертым хреном, сверху положить кружочки помидоров и ломтики рыбы, посолить, поперчить, запекать в при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Украсить бутерброды веточками укропа и петрушки и подать к столу.

Бутерброды с паштетом из судака

Ингредиенты: 10–12 ломтиков ржаного хлеба, 300 г филе судака (отварного), 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Филе судака пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить размягченное сливочное масло, укроп, петрушку, лимонный сок, горчицу, перец и соль, перемешать.

Полученной смесью смазать ломтики хлеба, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Бутерброды с паштетом из горбуши и помидорами

Ингредиенты: 10–12 ломтиков батона, 200 г филе горбуши (отварной), 50 г плавленого сыра, 2 яйца (сваренных вкрутую), 2 помидора, 100 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Яйца очистить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Филе горбуши, яйца и плавленый сыр дважды пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло и зелень, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Полученной смесью смазать ломтики хлеба, сверху положить кружочки помидоров, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с форелью и оливками

Ингредиенты: 6–8 ломтиков бородинского хлеба, 150 г филе форели (отварной), 12 оливок (без косточек), 1 луковица, 2 чайные ложки лимонного сока, зелень укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа и петрушки вымыть. Филе форели и оливки пропустить через мясорубку, полученную массу поперчить и посолить. Ломтики хлеба намазать паштетом, сверху положить кольца лука, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Бутерброды украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с морской рыбой и зеленью

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 180 г филе морской рыбы (любой, вареной), $^1/_2$ пучка зеленого лука, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, нарубить. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Размягченное сливочное масло смешать с зеленым луком, укропом и петрушкой, приправить перцем и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, сверху положить ломтики рыбы, украсить веточками укропа и петушки и подать к столу.

Бутерброды с морским языком

Ингредиенты: 10 ломтиков бородинского хлеба, 200 г филе морского языка (отварного), 80 г сливочного масла, $^1/_2$ пучка зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа и петрушки, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 чайная ложка горчицы.

Способ приготовления: Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа и петрушки вымыть. Филе морского языка нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Сливочное масло растереть с горчицей, смазать полученной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленым луком. Выложить сверху филе морского языка, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Готовые бутерброды украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с копченым лососем и сыром

Ингредиенты: 10 ломтиков пшеничного хлеба, 10 ломтиков плавленого сыра, 200 г филе лосося (копченого), 80 г сливочного масла, 1 красная луковица, 1 чайная ложка винного уксуса, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень укропа и петрушки вымыть. Филе копченого лосося нарезать ломтиками.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить сверху кусочки лосося, кольца лука и ломтики сыра. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с судаком и кетчупом

Ингредиенты: 8–10 ломтиков ржаного хлеба, 200 г филе судака (отварного), 2 столовые ложки

кетчупа (острого), 1 луковица, 1 чайная ложка яблочного уксуса, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Филе судака нарезать ломтиками.

Ломтики хлеба смазать кетчупом. Выложить сверху ломтики судака и кольца лука, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с горбушей

Ингредиенты: 8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г филе горбуши (отварного), 2 помидора, 80 г сливочного масла, $^1/_2$ лимона, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Горбушу нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками, посолить и поперчить. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом. Выложить сверху ломтики рыбы и кружочки помидоров, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Украсить бутерброды кружочками лимона и веточками зелени и подать к столу.

Гамбургеры с паштетом из куриной печени

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г паштета из куриной печени, 1 болгарский перец (маринованный), 2 яйца (сваренных вкрутую), 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.

Способ приготовления: Маринованный перец измельчить. Яйца очистить, мелко нарезать и перемешать с паштетом и перцем.

Добавить горчицу и майонез. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную смесь, накрыть верхними половинками булочек и запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Гамбургеры посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Гамбургеры с телятиной, брынзой и зеленым горошком

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г телятины (вареной), 100 г брынзы, 100 г зеленого горошка (консервированного), 1 болгарский перец, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка кетчупа.

Способ приготовления: Телятину и брынзу пропустить через мясорубку. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нашинковать и смешать с мясом, брынзой, зеленым горошком и майонезом.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную смесь, накрыть верхними половинками булочек и запекать при мощности 100 % в течение 1–2 минут.

Гамбургеры полить кетчупом и подать к столу.

Гамбургеры с беконом

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г бекона, 1 огурец, 1 помидор, 50 г сыра (любого), 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления: Бекон нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Помидор вымыть и измельчить. Огурец вымыть, очистить и мелко нарезать. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить ломтики бекона, помидор, огурец, посыпать тертым сыром, накрыть верхними половинками булочек и запекать при мощности 100 % в течение 1–2 минут.

Гамбургеры полить кетчупом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Гамбургеры с копченой индейкой

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г мяса индейки (копченой), 1 помидор, 50 г сыра (любого), 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Помидор вымыть и измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Мясо смешать с луком, помидором, сыром, горчицей и майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную смесь, накрыть верхними половинками булочек и запекать при мощности 100 % в течении 1 минуты.

Гамбургеры украсить зеленью базилика и подать к столу.

Гамбургеры с копченой колбасой и творогом

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г сыра (любого), 50 г творога, 50 г копченой колбасы, 1 пучок укропа и петрушки, перец.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Колбасу мелко нарезать и смешать с сыром, зеленью и творогом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную смесь, накрыть верхними половинками булочек и запекать при мощности 100 % в течение 1–2 минут.

Гамбургеры слегка поперчить и подать к столу.

Гамбургеры с вареной колбасой и болгарским перцем

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 1 болгарский перец, 50 г вареной колбасы, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать тонкими колечками.

Колбасу нарезать ломтиками. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, смазать майонезом, внутрь положить колбасу и перец, полить кетчупом, накрыть верхними половинками булочек и запекать при мощности 100 % 1–2 минуты.

Гамбургеры украсить зеленым луком и подать к столу.

Гамбургеры с колбасой и помидором

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г вареной колбасы, 1 помидор, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка зеленого горошка (консервированного), 2 столовые ложки кетчупа.

Способ приготовления: Помидор вымыть и нарезать кружочками. Колбасу нарезать ломтиками.

Каждую булочку разрезать вдоль на 2 час ти, на нижнюю положить кружки помидора и ломтики колбасы, смазать горчицей и майонезом, украсить зеленым горошком. Накрыть верхней частью булочек и запекать при мощности 100 % в течение 1–2 минут.

Гамбургеры полить кетчупом и подать к столу.

Гамбургеры с ветчиной и яблоком

Ингредиенты: 2 тминные булочки, 100 г сыра (любого), 100 г ветчины, 1 яблоко, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления: Сыр и ветчину нарезать кусочками.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Сыр смешать с ветчиной, яблоком, петрушкой и майонезом. Булочки надрезать вдоль, вынуть часть мякоти, смазать горчицей, внутрь положить приготовленную смесь, накрыть верхними половинками булочек и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Гамбургеры полить кетчупом и подать к столу.

Гамбургеры по-американски

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г бекона, 50 г кукурузных початков (маринованных), 50 г сыра (любого), 1 помидор, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления: Кукурузные початки нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Бекон нарезать ломтиками. Помидор вымыть и измельчить.

Сыр смешать с помидором, кукурузными початками и майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить бекон и приготовленную смесь и запекать при мощности 100 % в течение 1–2 минут.

Гамбургеры посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Гамбургеры с лососем

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г лосося (консервированного), 50 г фасоли (консервированной), 1 помидор, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 50 г сыра (любого), 1 столовая ложка растопленного сливочного масла.

Способ приготовления: Сыр натереть на крупной терке. Яйцо очистить и размять вилкой вместе с рыбой. Помидор вымыть и измельчить, добавить фасоль, сыр, перемешать с рыбой и яйцом.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную смесь, накрыть верхними половинками булочек и запекать при мощности 100 % в течение 1–2 минут.

Гамбургеры полить растопленным маслом и подать к столу.

Гамбургеры с креветками и семгой

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г мяса креветок (консервированного), 100 г филе семги (копченой), 2 столовые ложки майонеза, 2 яйца, 2 столовые ложки кукурузы (консервированной), 50 г сыра (любого), $^1/_2$ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Сыр и филе нарезать ломтиками, мясо креветок измельчить. Зелень кинзы вымыть. Булочки разрезать вдоль на 2 части, из нижней вынуть мякиш, внутрь разбить яйцо, посолить и поперчить. Затем положить ломтики семги и сыра, мясо креветок, смазать майонезом, посыпать кукурузой, накрыть верхней частью булочки и запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Гамбургеры украсить веточками кинзы и подать к столу.

Сандвичи с ветчиной и редисом

Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г ветчины, 1 помидор, 1 огурец, 2 редиса, 2 листа зеленого салата, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления: Ветчину нарезать ломтиками. Редис, помидор и огурец вымыть и нарезать тонкими кружками. Листья салата вымыть. 2 ломтика хлеба смазать маслом, покрыть листьями салата, сверху выложить кружки помидора, огурца и редиса, ломтики ветчины, накрыть оставшимися ломтиками хлеба, полить майонезом. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Сандвичи посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Сандвичи со свининой и чесноком

Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 200 г свинины, 1 яйцо, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить и растолочь. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Свинину промыть, разрезать на 2 куска, отбить, посолить, поперчить, смазать взбитым яйцом, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле. 2 ломтика хлеба смазать горчицей. Положить на них отбивные, посыпать чесноком, смазать майонезом, украсить кольцами лука, накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. Сандвичи полить кетчупом и подать к столу.

Сандвичи с бужениной и помидором

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 200 г буженины, 2 столовые ложки майонеза, 1 помидор, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.

Способ приготовления: Буженину нарезать ломтиками. Помидор вымыть и нарезать кружочками.

На 2 ломтика хлеба положить ветчину, кружочки помидора, полить майонезом, накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Сандвичи посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Сандвичи с колбасой и цукини

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 200 г вареной колбасы, 1 луковица, 100 г цукини, 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Колбасу нарезать ломтиками. Цукини вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

На 2 ломтика хлеба выложить колбасу. Затем положить кружочки цукини, нарезанный кольцами репчатый лук и зеленый лук. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Сандвичи полить кетчупом и подать к столу.

Сандвичи с котлетами

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г мясного фарша, 100 г шампиньонов (отварных), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки кетчупа, $^1/_2$ пучка укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Фарш разделить на 2 части, сформовать котлеты, посолить, поперчить и обжарить в масле до образования золотистой корочки. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Грибы мелко нарезать и соединить с зеленью петрушки. Булочки надрезать вдоль, вынуть часть мякоти, смазать горчицей, положить внутрь каждой грибную смесь и котлету. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Сандвичи полить кетчупом и подать к столу.

Сандвичи с говяжьим языком и помидором

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г говяжьего языка (отварного), 1 помидор, 1 луковица, 4 столовые ложки сметаны, 2 яйца (сваренных вкрутую), 50 г сыра (любого), 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка аджики, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления: Помидор вымыть, нарезать кубиками.

Язык нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарубить и обжарить в масле. Яйца очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Язык, помидор, лук, яйца, зелень и сыр смешать и заправить сметаной.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную смесь и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Сандвичи смазать аджикой и подать к столу.

Сандвичи с колбасой и тертым хреном

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 150 г вареной колбасы, 1 помидор, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1 чайная ложка тертого хрена.

Способ приготовления: Колбасу нарезать ломтиками. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

На 2 ломтика хлеба положить ломтики колбасы, смазать тертым хреном, сверху положить кружочки помидора. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба, запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Сандвичи украсить зеленью укропа и подать к столу.

Сандвичи с сосисками

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 2 сосиски, 1 помидор, 50 г сыра (любого), 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука.

Способ приготовления: Помидор вымыть, нарезать ломтиками.

Сыр натереть на терке. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, смазать майонезом и горчицей, внутрь положить по сосиске, ломтики помидора, сыр, зеленый лук и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Сандвичи полить кетчупом и подать к столу.

Сандвичи с мясом утки

Ингредиенты: 2 пшеничные булочки, 100 г мяса утки, 1 яблоко, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки кетчупа, соль.

Способ приготовления: Мясо утки промыть, нарезать кубиками, посолить и обжарить в сливочном масле. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Мясо смешать с яблоком и майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную смесь. Запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты. Сандвичи полить кетчупом и подать к столу.

Сандвичи с лососем

Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 150 г филе лосося (отварного), 100 г сыра (любого, острого), 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка аджики, $^1/_2$ пучка кинзы.

Способ приготовления: Сыр натереть на мелкой терке. Филе лосося мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть. На 2 ломтика хлеба положить филе

лосося и сыр, полить майонезом. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба и запекать при мощности 100 % в течение 1 минуты.

Сандвичи смазать аджикой, украсить веточками кинзы и подать к столу.

Пицца с баклажанами и помидорами черри

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 2 баклажана, 5–6 помидоров черри, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 столовые ложки томатного соуса, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Помидоры черри вымыть. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить томатным соусом, посолить, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить баклажаны и помидоры черри. Посыпать чесноком и сыром. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца с шампиньонами, овощами и сыром

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 200 г шампиньонов, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 100 г сыра (любого), 1 луковица, 1 столовая ложка майонеза, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, жарить на среднем огне до полуготовности, остудить. Основу для пиццы смазать майонезом, выложить грибы и лук, сладкий перец, помидоры, посыпать сыром. Изделие выложить в форму. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца с цукини и картофелем

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 1 цукини, 2 картофелины (сваренные в мундире), 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 столовые ложки кетчупа, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Картофель очистить, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы выложить в форму, полить кетчупом, посолить, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить цукини, картофель, помидоры. Посыпать чесноком и сыром. Запекать в течение 1,5 минуты при мощности 100 %.

Пицца с овощами и маслинами

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 100 г маслин (без косточек), 50 г сыра (любого), 2 помидора, 1 морковка, 2 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь обжарить в растительном масле вместе с луком и чесноком, добавить болгарский перец и помидоры, посолить, тушить 3 минуты.

Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить. Смешать тушеные овощи с маслинами и зеленью, поперчить и выложить на поверхность изделия. Посыпать натертым на крупной терке сыром. Запекать в течение 1,5 минуты при мощности 100 %.

Пицца с фасолью и маслятами

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 150 г фасоли (консервированной), 300 г маслят (маринованных), 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Грибы жарить на растительном масле 3 минуты, затем добавить чеснок и жарить еще 5 минут, периодически помешивая. Основу для пиццы смазать майонезом, посолить, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить грибы с чесноком, фасоль, поперчить, посыпать зеленью. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца с маринованными овощами и шпинатом

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 100 г баклажанов (маринованных, нарезанных кружочками), 3 огурца (маринованных), 3 зубчика чеснока (маринованных), 4 зеленых помидора (маринованных), 100 г лечо, 50 мл томатного соуса, 100 г сыра (любого), 1 пучок шпината.

Способ приготовления: Огурцы и чеснок мелко нарезать. Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Шпинат вымыть, крупно нарезать. На основу для пиццы выложить лечо, сверху распределить огурцы и чеснок, затем баклажаны, помидоры и шпинат, полить томатным соусом, посыпать сыром. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца «Весенняя»

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок щавеля, 3 картофелины (сваренные в мундире), 2–3 веточки укропа,

100 г майонеза, 1 помидор, 2 яйца (сваренных вкрутую), 100 г сыра (любого), соль.

Способ приготовления: Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Яйца и картофель очистить, нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть. Зеленый лук и щавель вымыть, мелко нарезать. Помидор нарезать кружочками. Основу для пиццы посыпать зеленью, сверху выложить картофель, яйца и помидор, посолить, посыпать сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Грибная пицца с сыром и зеленью

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 100 г шампиньонов, 100 г вешенок, 30 г грибов (любых, сушеных), 50 г опят (маринованных), 50 г маслят (маринованных), 1 пучок петрушки, 100 г майонеза, 100 г сыра (любого), 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны и вешенки промыть, крупно нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить предварительно замоченные сушеные грибы, обжарить, посолить, положить майонез, тушить 10 минут. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке. На основу для пиццы выложить тушеные грибы вместе с соусом, посыпать сыром, выложить маринованные опята и маслята, посыпать зеленью петрушки. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца по-милански

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 150 г белой фасоли (консервированной), 50 г сыра (любого),

2 помидора, 1 морковка, 2 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры нарезать небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь обжарить в растительном масле вместе с луком и чесноком, добавить болгарский перец и помидоры, посолить, тушить 3 минуты. Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить. Смешать тушеные овощи с фасолью и зеленью, поперчить и выложить на поверхность изделия. Посыпать натертым на крупной терке сыром. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца с вареной колбасой и сосисками

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 200 г вареной колбасы, 3 сосиски, 2 стручка болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 яйцо, 1 помидор, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на мелкой терке. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Помидор вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Колбасу нарезать небольшими ломтиками, сосиски – кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца взбить с сыром и солью. Основу для пиццы выложить в форму. На поверхности изделия равномерно распределить болгарский перец, колбасу, сосиски и помидор. Полить яично-сырной смесью, посыпать зеленью укропа. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца «Мясное ассорти»

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 2 сардельки (копченые), 100 г салями, 100 г вареной колбасы, 100 г ветчины, 1 стручок болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 2–3 веточки базилика, $^1/_2$ пучка укропа, 100 г майонеза.

Способ приготовления: Сыр натереть на крупной терке. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кусочками. Помидор вымыть и нарезать тонкими кружочками. Сардельки, колбасу, салями и ветчину мелко нарезать. Зелень базилика и укропа вымыть, нарубить. Основу для пиццы выложить в форму. На поверхности изделия равномерно распределить болгарский перец, колбасные изделия и помидоры, смазать майонезом, посыпать сыром и зеленью укропа.

Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью базилика.

Пицца с копченой курицей и соусом чили

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 250 г филе курицы (копченой), 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка кетчупа, $^1/_2$ пучка базилика, $^1/_2$ стручка перца чили.

Способ приготовления: Филе курицы нарезать небольшими ломтиками, сыр натереть на крупной терке. Чеснок и лук очистить, вымыть, нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать. Зелень базилика вымыть и нарубить. Перец чили вымыть и измельчить.

Для приготовления соуса смешать чеснок, лук, помидоры, лимонный сок, кетчуп и перец чили. Основу для пиццы выложить в форму, полить соусом. Сверху выложить филе курицы и сыр, посыпать зеленью базилика. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца с копченой курицей и жареными баклажанами

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 200 г мяса курицы (копченой), 150 г баклажанов (жареных, нарезанных кружочками), 1 стручок болгарского перца, 200 г сыра (любого), 2 помидора, 1 пучок укропа.

Способ приготовления: Сыр и курицу нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Основу выложить в форму для запекания. На поверхности изделия равномерно распределить болгарский перец, баклажаны, мясо, сыр и помидоры, посыпать зеленью укропа. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Пицца с сервелатом и шампиньонами

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 200 г сервелата, 150 г шампиньонов, 100 г сыра (любого), 3 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Колбасу нарезать кружочками, сыр натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, жарить до полуготовности.

Основу для пиццы выложить в форму, смазать майонезом, выложить продукты слоями: колбаса, грибы, помидоры, лук, сыр, зелень петрушки. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца по-сицилийски

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 150 г салями, 150 г грибов (любых, маринованных), 1 луковица, 150 г бекона, 150 г плавленого сыра, 2 столовые ложки кетчупа, $^1/_2$ пучка укропа, перец красный молотый.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы, бекон и колбасу нарезать небольшими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Основу для пиццы выложить в форму, сверху выложить салями, грибы, бекон, сыр. Изделие смазать кетчупом, поперчить, посыпать луком и зеленью укропа. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца с вареной курицей и брынзой

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 200 г филе курицы (вареной), 1 стручок болгарского перца, 200 г брынзы, 1 яйцо, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Брынзу и филе курицы нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца взбить. Основу выложить в форму для запекания. На поверхности изделия равномерно распределить болгарский перец, филе курицы, брынзу и помидоры. Полить яйцом, посыпать зеленым луком.

Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Чесночная пицца с вареной говядиной

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 250 г говядины (вареной), 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка кетчупа, $^1/_2$ пучка зелени петрушки.

Способ приготовления: Говядину нарезать небольшими ломтиками, сыр натереть на крупной терке. Чеснок и лук очистить, вымыть, нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Для приготовления соуса смешать чеснок, лук, помидоры, лимонный сок и кетчуп. Основу для пиццы выложить в форму, полить соусом. Сверху выложить говядину и сыр, посыпать зеленью петрушки. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Пицца с креветками, сельдереем и шампиньонами

Ингредиенты: 1 основа для пиццы, 150 г креветок, 1 стебель сельдерея (небольшой), 100 г майонеза, 2 помидора, 3–4 шампиньона (крупных), 100 г сыра (любого), 2–3 веточки базилика, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и сельдерей вымыть, нарезать ломтиками. Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Креветки опустить на 1 минуту в кипящую воду, остудить и очистить. Базилик вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Шампиньоны промыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить на основу, посолить. Сверху выложить креветки, помидоры, сельдерей, посыпать базиликом и сыром.

Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %.

Выпечка

Печенье мятное

Ингредиенты: 250 г муки, 85 г сливочного масла, 400 г сахара, 500 мл воды, 3 яйца, 100 мл мятного сиропа, 15 мл ванильной эссенции, 7 г аммония, соль.

Способ приготовления: Сахар подогреть с водой до полного растворения, после чего охладить. В муку добавить полученный сироп, яйца, сливочное масло, соль, аммоний, ванильную эссенцию, мятный сироп и замесить тесто. Раскатать пласт толщиной 1–1,5 см и разрезать его на одинаковые кусочки, из которых затем сформовать печенья квадратной формы. После этого выложить их на противень и выпекать в течение 8–10 минут при 70 %-ной мощности.

Печенье с сыром

Ингредиенты: 230 г пшеничной муки, 145 г сливочного масла, 135 г кукурузных хлопьев, 150 мл молока, 100 г сыра чеддер, 1 яйцо, 5 г молотого душистого перца, 7 г соли.

Способ приготовления: Сливочное масло размягчить смешать с тертым сыром, солью, перцем, всыпать пшеничную муку и растертые хлопья. Затем смешать молоко и взбитое яйцо и добавить в тесто (оставив 3 чайные ложки для смазки). Смесь хорошо размешать. Сформовать 3 шарика, расходуя на каждый из них по 1 ч. ложки смеси. Выложить на смазанные противни на расстоянии примерно 6–7 см друг от друга и осторожно приплюснуть вилкой, после чего смазать яично-молочной смесью и держать в печи 15–18 минут при 60 %-ной мощности. Печенья охладить и выложить на блюдо и подать на стол.

Печенье шоколадное с орехами

Ингредиенты: 350 г муки, 35 г сахарной пудры, 200 мл молока, 150 г сливочного масла, 1 лимон, 200 г орехов (любых, измельченных), 150 г шоколада, 50 г какао, 5 г ванилина, соль.

Способ приготовления: Растереть сливочное масло с сахарной пудрой, добавить какао, измельченные орехи и продолжить растирать, вливая небольшими порциями молоко, затем всыпать муку, соль, тертую цедру лимона, ванилин и слегка вымесить. Лист слегка посыпать мукой. С помощью кондитерского мешка выложить полученную массу на него в виде небольших печений разнообразной формы, поместить в печь и выпекать при 70 %-ной мощности в течение 7–8 минут. Готовое печенье соединить по 2 штуки и полить растопленным шоколадом.

Печенье из овсяных хлопьев

Ингредиенты: 220 г овсяных хлопьев, 180 г муки, 200 г сливочного масла, 170 г сахара, 100 г лесных орехов (тертых), 100 г изюма.

Способ приготовления: Сливочное масло растереть с сахаром, добавить овсяные хлопья и просеянную муку, хорошо перемешать. Затем всыпать обжаренные лесные орехи, промытый и обсушенный изюм и тщательно вымесить. Из полученной массы изготовить небольшие лепешки, выложить их на противень, поместить в печь и готовить при 70 %-ной мощности в течение 8–9 минут.

Печенье с растворимым кофе

Ингредиенты: 500 г муки, 330 г сливочного или топленого масла, 280 г сахарной пудры, 300 г сахара, 2 яйца, 1 желток, 30 мл воды, 25 г растворимого кофе, 2 г соды.

Способ приготовления: Пшеничную муку просеять, смешать с содой и сахаром, добавить 10 г растворимого кофе, яйца, 150 г размягченного сливочного масла, замесить тесто и поместить его в холодильник на 1 час. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 4–5 мм, нарезать небольшими кружками, выложить их на противень и поместить в печь на 9 минут при 60 %-ной мощности. Чтобы приготовить крем, соединить оставшиеся сливочное масло и кофе со 150 г сахарной пудры и хорошо взбить с помощью миксера. Для приготовления глазури смешать в емкости оставшуюся сахарную пудру, воду, желток и нагревать в печи при 50 %-ной мощности 3–4 минуты. Кружки теста с одной стороны смазать кремом, соединить попарно кремовыми сторонами и покрыть глазурью.

Печенье ванильное

Ингредиенты: 500 г муки, 280 г сахара, 200 г маргарина, 25 г ванильного сахара, 7 г лимонной кислоты, 200 мл воды, 6 г соды, соль.

Способ приготовления: Чтобы приготовить сироп, сахар надо подогреть с водой до полного растворения, после чего охладить. В просеянную муку добавить приготовленный сахарный сироп, растопленный маргарин, лимонную кислоту, соль, соду и ванильный сахар, после чего хорошо растереть и оставить на недолгое время. Полученное тесто раскатать в пласт толщиной 4 мм, поверхность при желании можно смазать яйцом.

Затем фигурными формочками вырезать печенье, выложить на плоское блюдо из стекла, поместить в печь и выпекать 8 минут при 70 %-ной мощности.

Печенье бисквитное с фруктами

Ингредиенты: 420 г бисквитных коржей, 170 г сахара, 3 яйца, 45 г муки, 65 мл чая, 250 г засахаренных фруктов (любых), 380 мл соевого молока, 100 мл лимонного ликера.

Способ приготовления: Бисквитные коржи нарезать кусочками квадратной формы и сбрызнуть смесью ликера и чая. Засахаренные фрукты измельчить. Для приготовления крема желтки отделить от белков, взбить с сахаром (100 г), добавить молоко и муку и взбивать до образования однородной массы. Затем на слабом огне, постоянно помешивая, довести до кипения, после чего снять с плиты и остудить, продолжая размешивать, чтобы не образовались комочки. В форму выложить слой бисквитных квадратиков, на него – слой фруктов и часть крема. В такой последовательности выложить все ингредиенты, при этом верхним слоем должны быть кусочки бисквита. Белки взбить с оставшимся сахаром, смазать ими поверхность печенья, поставить в микроволновую печь и держать 8 минут при 60 %-ной мощности.

Печенье ванильное с джемом

Ингредиенты: 380 г муки, 330 г сахара, 80 мл молока, 250 г маргарина, 250 г апельсинового джема, 2 желтка, 4 г соды, 1 чайная ложка уксуса, 10 г ванилина.

Способ приготовления: Желтки тщательно растереть с сахаром и влить молоко. Размягченный маргарин смешать с мукой, добавить растертые с сахаром желтки, погашенную уксусом соду, ванилин и замесить тесто. Две трети полученной массы выложить на посыпанный мукой противень слоем толщиной 1 см.

Сверху смазать апельсиновым джемом, накрыть тонким слоем оставшегося теста и выпекать в печи 8 минут при 60 %-ной мощности, а затем, не остужая, нарезать квадратиками.

Печенье яичное с ромом

Ингредиенты: 400 г муки, 110 г сахарной пудры,120 г сливочного масла, 24 желтка, 30 мл рома, 3 г ванилина, соль.

Способ приготовления: К муке добавить сливочное масло, сахарную пудру, ром, ванилин, соль и замесить тесто, затем осторожно растирать его в течение продолжительного времени, добавляя по 6 желтков. Чем лучше будет растерто тесто, тем выше будет качество печенья. Из полученного теста сформовать квадратные печенья и выпекать их в печи 8 минут при 50 %-ной мощности.

Печенье с какао

Ингредиенты: 470 г муки, 3 яйца, 250 сливочного масла, 200 г сахара, 30 г какао, 25 г сахарной пудры, 4 г соды, 1 чайная ложка уксуса.

Способ приготовления: Сливочное масло, сахар, яйца и погашенную в уксусе соду перемешать в эмалированной посуде специальной лопаткой до образования однородной массы. В полученную массу всыпать муку, какао и замесить крутое тесто. Раскатать пласт толщиной 1,5 см и разрезать его на равные кусочки. Каждый из них сформовать в виде продолговатой фигурки и приплюснуть. Затем острым концом ножа нанести на каждом печенье продольные линии. Полученные изделия выложить на посыпанный мукой противень из стекла и выпекать 7 минут при 70 %-ной мощности. Готовые печенья посыпать сахарной пудрой и подать к чаю или кофе.

Печенье с грецкими орехами

Ингредиенты: 500 г муки, 2 яйца, 210 г сахара, 250 г сливочного масла, 28 г сахарной пудры, 35 г ядер грецких орехов (измельченных), 3 г соды, соль.

Способ приготовления: Масло, яйца, сахар, соду и соль размешать в эмалированной кастрюле деревянной лопаткой до образования однородной массы, затем всыпать муку и замесить крутое тесто. Раскатать из него пласт толщиной 1,5 см и нарезать кусочками одинакового размера. Каждый из них сформовать в виде морковки и осторожно приплюснуть. После этого острым концом ножа нанести на каждом «листочке» диагональные линии. Изделия выложить на специальный противень и готовить в печи (с включенным грилем) 10 минут при 60 %-ной мощности. Печенья посыпать сахарной пудрой, грецкими орехами и подать к чаю.

Печенье с миндалем

Ингредиенты: 400 г муки, 20 белков, 850 г сахарной пудры, 280 г миндаля (тертого), 8 г ванилина.

Способ приготовления: Очищенный тертый миндаль, сахарную пудру, ванилин и белки тщательно перемешать и кипятить 6–7 минут, помешивая специальной лопаточкой, затем охладить, выложив в другую емкость или на мраморную доску, после чего добавить муку и хорошо вымесить. Если полученная масса несколько твердая, следует добавить 1–2 белка.

После этого полученное тесто переложить с помощью кондитерского мешка с гладкой трубочкой на стеклянное блюдо, посыпанное мукой, в виде овальных печений небольшой формы и выпекать в печи 7–8 минут при 60 %-ной мощности.

Кекс миндальный с курагой

Ингредиенты: 100 г кураги, 85 г сахарной пудры, 100 г коричневого сахара, 250 г пшеничной муки, 200 мл воды, 170 г сливочного масла, 2 яйца, 70 г миндаля (тертого), 150 г сливок.

Способ приготовления: Курагу хорошо промыть, залить холодной водой, варить 4 минуты при 100 %-ной мощности (до мягкости) и остудить. Слить воду, сохранив 100 мл отвара. Растопить 60 г масла за 40 секунд при 100 %-ной мощности, смешать с коричневым сахаром и выложить ровным слоем на дно формы размером 22 × 14 см. Разложить курагу и поджаренный измельченный миндаль. Сбить оставшееся масло и сахарную пудру до образования однородной массы. Осторожно влить взбитые яйца и всыпать оставшийся миндаль. Хорошо перемешивая, добавить попеременно муку и полученный отвар кураги. Выложить полученную массу в форму и печь на нижнем ярусе 18–20 минут при 70 %-ной мощности. Затем кекс остудить, выложить на плоское блюдо и подавать холодным, покрыв взбитыми сливками.

Хачапури

Ингредиенты: 350 г муки, 200 г воды, 5 г пищевой соды, 3 яйца, 150 г брынзы, 80 г сливочного масла, 20 мл растительного масла.

Способ приготовления: В муку всыпать соду, выложить на столе в виде горки, в котором аккуратно сделать углубление, влить внутрь немного воды, слегка взбитые 2 белка и начать перемешивать, осторожно забирая муку от краев к середине. В эту массу постепенно добавить муку, пока она вся не будет поглощена тестом, и вымесить все до образования однородной массы. Готовое тесто разделить на 2 части и раскатать на тонкие округлые лепешки. Чтобы подготовить начинку для хачапури, брынзу размять ложкой, добавить 2 желтка и сливочное масло и тщательно перемешать. Положить лепешку из теста на блюдо, смазать растительным маслом, выложить ровным слоем начинку, накрыть второй лепешкой, также смазанной маслом изнутри и защипнуть края. Сверху смазать оставшимся яйцом и запекать при 100 %-ной мощности в течение 5–6 минут, проткнуть вилкой в нескольких местах и держать в печи еще 5 минут.

Пирожное с клубникой и сливами

Ингредиенты: 500 г муки, 200 г клубники, 200 г сливы, 40 г сливочного масла, 220 г меда, 40 г стружки кокоса, 280 мл сливок, 8 яиц, 30 мл растительного масла, 100 г сахара, 7 г корицы.

Способ приготовления: Муку просеять, смешать с размягченным сливочным маслом, медом, 2 взбитыми яйцами и корицей. Тесто вымесить до образования однородной массы и поместить в холодильник на 55 минут. Формочки для выпечки выложить вощеной бумагой и смазать растительным маслом. Тесто раскатать в пласт (1,5 см) и разложить по формочкам. Сливы помыть, удалить косточки и измельчить. Клубнику очистить, промыть, обсушить и разрезать на половинки. Сливы и клубнику разложить по формочкам, посыпать кокосовой стружкой и оставшейся корицей. Взбить с помощью миксера сливки, 6 яиц и сахар. Пирожные залить полученной глазурью, поместить формочки в печь и выпекать 12 минут при 50 %-ной мощности.

Пряник медовый

Ингредиенты: 4 желтка, 65 г муки, 400 г меда, 150 г сметаны, 200 мл молока, 100 мл воды, 70 г сахара, 12 г жженого сахара, 4 г соды, 3 г корицы.

Способ приготовления: Мед, сметану, молоко, корицу, жженый сахар, желтки и соду перемешать до образования однообразной массы, добавить муку и замесить тесто. В специальной емкости поместить тесто в микроволновую печь с включенным грилем и выпекать при 70 %-ной мощности 6–7 минут, а затем охладить и нарезать. Сахар разбавить водой и уварить до средней консистенции. Пену, появившуюся во время варки на стенках формы и поверхности сахара, снять шумовкой и кисточкой, которые предварительно следует обмакивать в холодную воду.

Готовые пряники поместить во вместительную широкую емкость, сверху специальной ложкой налить полученную глазурь, а затем с помощью широкой деревянной лопатки перемешать.

При этом нужно следить за тем, чтобы глазурь равномерно распределялась по поверхности изделий. Затем выложить пряники на противень и держать в печи 3 минуты при 50 %-ной мощности.

Оладьи

Ингредиенты: 130 г муки, 400 мл молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 15 г дрожжей, 15 г сахара, соль.

Способ приготовления: Дрожжи развести в подогретом молоке, всыпать муку. Перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, перемешать его, положить соль, сахар, 70 г сливочного масла, яйца, еще перемешать и дать подняться вторично. Положить на блюдо оставшееся сливочное мало и растопить при полной мощности за 60 секунд. Затем, не мешая тесто, ложкой выложить 5 штук на блюдо. Запекать при 60 %-ной мощности 3 минуты, после чего перевернуть и держать в печи еще 4 минуты.

Блинчики с творогом

Ингредиенты: 230 г творога, 200 мл молока или воды, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 г пшеничной муки, 20 г сахара, соль.

Способ приготовления: Творог тщательно размять деревянной ложкой и развести молоком, в котором предварительно растворить сахар и соль. Затем вбить яйцо и постепенно добавлять пшеничную муку, хорошо перемешивая, чтобы получить однородную густую массу.

На блюдо выложить сливочное масло и растопить его при 100 %-ной мощности в течение 50 секунд. Осторожно ложкой отлить на блюдо блинчики, обычно 5 штук, чтобы они не соприкасались друг с другом. Запекать при 100 %-ной мощности 3–4 минуты, затем перевернуть и довести до готовности еще за 2 минуты.

Кекс лимонный

Ингредиенты: 170 г муки, 28 г сахара, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 1 лимон, 80 мл молока, 60 г какао.

Способ приготовления: Сливочное масло разогреть и тщательно взбить с сахаром до образования однородной массы. В отдельной кастрюле взбить яйца и соединить с масляно-сахарной смесью. Постепенно всыпая муку, вымесить пышное тесто. Выжать сок из лимона. Лимонную цедру мелко натереть. Добавить в тесто сок и цедру. Форму для кекса выложить специальной вощеной бумагой. Тесто выложить в форму, разровнять и запекать при 100 %-ной мощности 7–8 минут. Оставить на 7 минут, а затем вынуть из формы и дать остыть на решетке.

Пудинг с фруктами и ромом

Ингредиенты: 400 г бисквитных коржей, 400 мл молока, 230 г фруктов (любых, засахаренных), 180 г сахара, 80 мл бренди, 120 мл рома, 3 яйца, 55 г муки.

Способ приготовления: Бисквитные коржи нарезать кусочками продолговатой формы и пропитать смесью бреди и рома. Фрукты очень мелко нарезать. Чтобы приготовить крем, желтки надо аккуратно отделить от белков и взбить с сахаром (100 г), затем добавить молоко и муку и взбить до образования однородной массы. На слабом огне, постоянно помешивая, довести смесь до кипения, снять с огня и остудить, продолжая размешивать, чтобы не образовались комочки. В форму выложить слой бисквита, на него – слой фруктов и часть крема. В такой последовательности выложить все ингредиенты, причем верхним слоем должен быть бисквит. Белки хорошо взбить с оставшимся сахаром, смазать ими поверхность пудинга и поставить в печь на 7 минут при 70 %-ной мощности.

Кекс с бананами

Ингредиенты: 3 банана, 110 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 125 г муки, 80 мл молока, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Бананы очистить и размять в пюре, добавить взбитые яйца, сахар и смешать в большой кастрюле. Сливочное масло растопить при 60 %-ной мощности. Помешивая банановую смесь, добавить масло, муку, молоко, соль и вымесить тесто, затем выложить его в смазанную растительным маслом форму и выпекать при 70 %-ной мощности в течение 15–16 минут.

Корж хрустящий

Ингредиенты: 100 г сливочного масла, 85 г муки, 70 мл воды, 15 г крахмала, соль.

Способ приготовления: Сливочное масло нарубить с мукой, добавить соль, разведенный в воде крахмал и замесить тесто. Скатать его в шар, посыпать мукой и расплющить на покрытой мукой доске в лепешку (2 см). Выложить на блюдо для пирога, раскатать в лепешку толщиной 5 мм и диаметром 30 см, после чего разровнять борта с зубчиками в 2 см. Затем проткнуть в 4 местах вилкой (особенно в местах изгиба бортиков) и выпекать при 100 %-ной мощности 7 минут. У готового коржа корка должна быть румяной.

Вареники по-русски

Ингредиенты: 470 г творога, 160 г пшеничной муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки сахара, 70 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Из творога, яиц, сахара, соли, масла и муки замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 1,5 см и нарезать небольшими косыми полосками шириной 2,5–3 см. Затем выложить их в подходящую емкость залить 1 стаканом горячей воды и варить 3–4 минуты при 100 %-ной мощности.

Вареники с творогом

Ингредиенты: 250 г творога, 135 г муки, 2 яйца, 80 г сливочного масла, 200 мл воды, 150 г сметаны, 18 г сахара, соль.

Способ приготовления: Творог протереть сквозь сито, соединить с мукой, яйцами и сливочным маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Полученную массу раскатать в пласт 1,5 см, разрезать на кусочки квадратной формы, выложить в емкость, залить водой и готовить при 100 %-ной мощности 7 минут. Перед подачей на стол готовые вареники полить густой сметаной.

Курник

Ингредиенты: 120 г муки, 125 г сливочного масла, 300 г филе курицы, 85 г риса (отварного),

80 мл воды, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 1 луковица, 70 г сыра (любого, тертого), 20 мл растительного масла 8 г сахара, соль.

Способ приготовления: Приготовить слоеное тесто, быстро замесить муку, растертую со сливочным маслом и холодной водой, в которой растворить соль и сахар, чтобы тесто было эластичным. Затем накрыть его смоченной водой салфеткой и поставить в холодильник на 3 часа, после чего раскатать 2–3 раза, складывая в 3 слоя.

Раскатать 2 круглые лепешки. Для приготовления начинки филе курицы отварить, посолить, смешать с рисом, нарубленным яйцом и нашинкованным луком. Добавить сливочное масло (100 г) и хорошо перемешать. Поместить на блюдо лепешку, смазать растительным маслом, выложить на нее ровным слоем начинку, затем также смазанную вторую лепешку и защипнуть края. Курник смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать измельченным сыром и готовить при 60 %-ной мощности в течение 10–12 минут, а затем держать в печи еще 6 минут при 100 %-ной мощности.

Пирог грибной

Ингредиенты: 160 г маргарина, 200 мл кефира, 140 г грибов (любых, сушеных), 2 луковицы, 130 г муки, 8 г пищевой соды, 15 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Растопить маргарин при 100 %-ной мощности (65 секунд), затем соединить с кефиром, постепенно всыпать муку, постоянно помешивая, и добавить соду. Полученное тесто вымесить и оставить на 1 час. Грибы замочить на 3 часа в теплой воде, после чего нарезать и смешать с нарубленным репчатым луком, посолить, поперчить, залить водой и готовить 7 минут при 100 %-ной мощности. Тесто раскатать, поместить на блюдо или в стеклянную емкость диаметром 25 см и сформовать в виде коржа с бортами. Сверху выложить начинку ровным слоем, посыпать нашинкованным зеленым луком и запекать при 100 %-ной мощности 8 минут. Готовый пирог подать на стол, не вынимая из формы.

Песочный пирог

Ингредиенты: 60 г муки, 400 мл молока, 135 г сливочного масла, 65 г сахара, 5 яиц, 100 мл воды, 28 г сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 30 г мускатного ореха (тертого), соль.

Способ приготовления: Сливочное масло нарубить ножом, смешать с мукой, сахаром и солью, добавить 1 желток, влить воду и хорошо перемешать, чтобы образовалась однородная масса. Полученное тесто поставить на 1 час в холодильник. После этого выложить его на противень, сформовать бортики, смазать 1 белком и поставить в холодное место на время приготовления крема. Молоко нагревать 2–3 минуты при 100 %-ной мощности, не доводя до кипения. Оставшиеся яйца взбить, соединить с сахарной пудрой и ванильным сахаром, тщательно перемешать, постепенно добавляя молоко, а затем аккуратно ложкой выложить на тесто, посыпать мускатным орехом и выпекать в течение 28–30 минут при 50 %-ной мощности.

Пирог яблочный с мускатным орехом

Ингредиенты: 1 корж (диаметром 25 см), 5–6 яблок, 30 мл лимонного сока, 40 г сахара, 85 г муки, 7 г корицы, 40 г сливочного масла, 30 г мускатного ореха (тертого).

Способ приготовления: Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими брусками и сбрызнуть лимонным соком. Затем добавить сахар, муку, корицу и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить на корж, выпеченный по традиционного рецепту, а сверху равномерно покрыть посыпкой, приготовленной из сливочного масла, муки, сахара и тертого мускатного ореха.

Поместить на блюдо и выпекать при 100 %-ной мощности в течение 6–7 минут.

Пирог с бананами и сливами

Ингредиенты: 200 г муки, 130 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 3 яйца, 5 г ванилина, 1 пакетик пекарского порошка, 150 г сахара, 4 г корицы, 3 г гвоздики (молотой), 30 мл рома, 30 мл лимонного сока, 180 г бананов, 60 сливы (без косточек), 40 г крахмала.

Способ приготовления: В глубокой емкости с помощью миксера взбить в пену сливочное масло с сахаром, ванилином, корицей и молотой гвоздикой. Продолжая взбивать, добавить яйца. В полученную массу просеять крахмал, муку, пекарский порошок и хорошо перемешать. Форму смазать растительным маслом и выложить в нее тесто. Сливы помыть и измельчить. Бананы очистить, нарезать небольшими кубиками и смешать с лимонным соком и ромом. Подготовленные фрукты перемешать, выложить на тесто и выпекать в течение 32–35 минут при 50 %-ной мощности. Готовый пирог на 3 минуты оставить в форме, затем выложить и поставить охлаждаться.

Пирог грушевый

Ингредиенты: 200 г сливочного масла, 55 г муки, 6 яиц, 25 г фундука (молотого), 2 груши, 240 г сахара, 30 мл бренди, 5 г корицы, 50 мл лимонного сока.

Способ приготовления: Просеять муку, смешать с 150 г сахара, растереть со 150 г сливочного масла и добавить столько воды, чтобы получилось густое мягкое тесто, после чего завернуть в промасленную бумагу и поставить в холодильник на 45 минут. После этого раскатать тесто, выложить на противень диаметром 28 см и выпекать в течение 7 минут при 100%-ной мощности. Затем слегка охладить, не вынимая из формы. Для приготовления начинки груши очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком и выложить на корж. Фундук соединить с оставшимся сахаром и корицей, взбивая, добавить 50 г растопленного сливочного масла, яйца и бренди. Залить полученной смесью пирог, поставить в печь на нижний ярус и выпекать в течение 27–30 минут при 50 %-ной мощности.

Пирог с творогом и изюмом

Ингредиенты: 200 г муки, 160 г маргарина, 80 мл воды, 400 г творога, 75 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г сахара, 20 г лимонной цедры, 50 г изюма, соль.

Способ приготовления: Маргарин нарубить ножом. В холодной кипяченой воде растворить соль, 20 г сахара, 140 г муки и вымешать тесто так, чтобы оно было эластичным, после чего выдержать в холодильнике 3 часа, а затем раскатать три раза, складывая каждый раз в 4 слоя. Из полученного пласта сформовать корж не более 0,5 см с бортами высотой 3 см. Творог пропустить через мясорубку, добавить взбитое с оставшимся сахаром сливочное масло, яйца, мелко натертую лимонную цедру, 60 г муки, промытый изюм и хорошо перемешать. Выложить полученную массу на тесто ровным слоем и смазать слегка взбитым яйцом, после чего выпекать при 60 %-ной мощности до готовности.

Пирог с малиной и апельсином

Ингредиенты: 250 г малины, 1 апельсин, 14 г желатина, 2 белка, 60 г сахарной пудры, 420 г творожного сыра, 1 бисквитный хрустящий корж, 130 мл малинового йогурта, 75 г желе из черной смородины.

Способ приготовления: Из апельсина выжать сок, а цедру натереть на терке. Сок разбавить охлажденной водой так, чтобы общий объем стал около 100 мл. Затем перелить в небольшую миску, всыпать желатин и оставить на 3 минуты, чтобы желатин размок, после чего разогревать, помешивая, 45 секунд при 50 %-ной мощности, пока он не растворится. Не надо при этом доводить жидкость до кипения. В емкости сахарную пудру смешать с сыром до образования однородной массы, затем добавить йогурт и тертую цедру апельсина и еще раз перемешать. Осторожно влить сок с желатином и добавить взбитые белки. Выложить все это на корж и охлаждать, пока не застынет. Затем сверху положить малину.

Нагревать желе из черной смородины до тех пор, пока оно не растает, после чего полить им готовый пирог, охлаждать в течение 50 минут, после чего подать на стол.

Десерты и пудинги

Запеканка яблочная с хлебом

Ингредиенты: 5 яблок, 300 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 280 мл молока, 15 г сахара, 17 г сливочного масла, 25 г панировочных сухарей, 20 г сахарной пудры.

Способ приготовления: Мякиш пшеничного хлеба нарезать небольшими кусочками. Яйца соединить с сахаром и развести теплым молоком. Залить полученной смесью подготовленный хлеб и оставить на 20 минут. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть соломкой и добавить в молочно-яичную смесь. Емкость с бортиками смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, сверху положить ровным слоем подготовленную смесь и разровнять ее ложкой. Затем накрыть промасленной бумагой и запекать при 80 %-ной мощности в течение 7 минут, после чего оставить на 5 минут. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Запеканка яблочная по-французски

Ингредиенты: 5 яблок, 45 г фундука (молотого), 30 г варенья из крыжовника, 50 г изюма, 35 мл лимонного сока, 50 мл сухого белого вина, 400 мл молока, 25 г ванильного сахара, 20 г сахара.

Способ приготовления: В молоко всыпать сахар, ванильный сахар, перемешать, поместить в микроволновую печь и кипятить 6 минут при 100 %-ной мощности, несколько раз перемешав. Яблоки помыть, удалить сердцевину, не разрезая их. Перемешать молотый фундук с вареньем и изюмом и заполнить полученной массой яблоки, поместить их в емкость для запекания (пригодную для гриля) и полить смесью лимонного сока и белого сухого вина. Затем поставить на нижнюю решетку микроволновой печи и запекать 7 минут при 70 %-ной мощности и включенном гриле. После этого можно подать на стол вместе с ванильным соусом.

Запеканка с батоном

Ингредиенты: 4 яблока, 230 г батона, 4 желтка, 250 мл молока, 15 г жира, 60 г сахара, 1 яйцо, корица, соль.

Способ приготовления: С батона срезать корку, нарезать небольшими ломтиками и замочить во взбитом с желтками молоке. Дно емкости из жаропрочного стекла смазать жиром и выложить кусочками булки. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, измельчить и смешать с сахаром, корицей и солью. Полученную массу выложить на кусочки хлеба, а сверху накрыть оставшимися ломтиками, смазанными яйцом, и запекать при 60 %-ной мощности 8 минут.

Десерт творожно-фруктовый

Ингредиенты: 270 г творога (нежирного), 270 г фруктов (любых), 2 яйца, 65 г сахара, 45 мл лимонного сока, 17 г крахмала.

Способ приготовления: Взбить белки, медленно всыпая сахар (50 г). Творог растереть с желтками, оставшимся сахаром, лимонным соком и пищевым крахмалом до образования однородной массы. Затем добавить фрукты и аккуратно перемешать со взбитым белком. Выложить полученную массу в форму для запекания и держать в печи 12–13 минут при 70 %-ной мощности.

Десерт с грецкими орехами

Ингредиенты: 400 г темного шоколада, 600 мл сливок, 100 г сливочного масла, 420 г сахарной пудры, 55 г ядер грецких орехов, 50 г изюма, половинки ядер грецких орехов (для украшения).

Способ приготовления: Положить ломтики шоколада и сливочное масло в небольшую кастрюлю, влить сливки и нагревать 3 минуты при 80 %-ной мощности, периодически помешивая (шоколад должен растопиться). Затем хорошо взбить, постепенно всыпая сахарную пудру, смешать с изюмом и измельченными ядрами грецких орехов, выложить равномерно на дно формы или специального блюда, выстеленного вощеной бумагой, и осторожно разровнять деревянной ложкой. Верх украсить половинками грецких орехов и охлаждать в течение 2–2,5 часов. Когда десерт загустеет, осторожно извлечь его из формы, нарезать квадратиками или прямоугольниками и хранить в холодильнике.

Мусс сливочный с апельсином

Ингредиенты: 1 пакет апельсинового желе, 100 г порошка какао, 320 мл сливок, 1 апельсин.

Способ приготовления: Развести апельсиновое желе в 300 мл кипяченой воды и варить, постоянно помешивая, 1–2 минуты, затем добавить какао и держать в печи 2 минуты при 80 %-ной мощности, после чего остудить, добавить охлажденные сливки и взбить с помощью миксера до образования устойчивой пены. Полученную массу разлить по креманкам и поставить в холодильник для застывания, а перед подачей на стол украсить дольками апельсина.

Запеканка фруктовая с орехами

Ингредиенты: 4 яблока, 250 мл молока, 50 г фундука (молотого), 35 г варенья из смородины, 55 г изюма, 35 мл лимонного сока, 50 мл сухого белого вина.

Способ приготовления: Помыть яблоки и удалить сердцевину, не разрезая их пополам. Перемешать тертый фундук с вареньем и изюмом и заполнить полученной массой фрукты. Поместить яблоки в форму для запекания (пригодную для микроволновой печи и гриля) и полить их смесью лимонного сока и вина. Поставить на решетку микроволновой печи (или на вращающуюся тарелку) и запекать 7 минут при 70 %-ной мощности и включенном гриле. Подать на стол с молоком.

Рисовое кольцо с яблоками и изюмом

Ингредиенты: 6 яблок, 20 г длиннозерного риса, 70 мл молока, 20 г сливочного масла, 18 г меда, 3 г ванилина, 20 г изюма, 1 яйцо, 5 г лимонной кислоты, 30 мл ягодного соуса, 250 г сахара, 400 мл воды.

Способ приготовления: Из сахара и воды сварить на огне, постоянно помешивая, негустой сироп. Яблоки помыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и отварить в сахарном сиропе с добавлением лимонной кислоты. Подготовленные яблоки держать до подачи на стол в теплом сиропе. Рис перебрать, обдать горячей водой, подержать в ней 7 минут, затем жидкость слить, залить рис горячим молоком, добавить сливочное масло, поместить в печь и нагревать 7 минут при 50 %-ной мощности. В готовую рисовую кашу положить мед, ванилин, яйцо, изюм и перемешать. Перед подачей рис выложить в виде кольца, сверху положить горячие яблоки и полить ягодным сиропом.

Запеканка яблочная с печеньем

Ингредиенты: 6 яблок, 35 г сахара, 3 яйца, 120 мл сливок, 170 г печенья, 50 г сливочного масла, 20 г молотых сухарей.

Способ приготовления: Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать брусками. Форму смазать сливочным маслом и посыпать молотыми сухарями. Яблоки выложить в нее слоем. Желтки, сливочное масло и сахар растереть, влить в сливки и добавить измельченное печенье. Все перемешать, покрыть полученной массой яблоки и готовить при 100 %-ной мощности 6 минут.

Десерт грейпфрутовый

Ингредиенты: 1 грейпфрут, 35 г сахара, 17 г сливочного масла.

Способ приготовления: Разрезать грейпфрут пополам и убрать семена из каждой дольки острым ножом, после чего посыпать сахаром и добавить сливочное масло. Поместить каждую половинку на бумажную тарелочку и поместить их в небольшую стеклянную кастрюлю. Нагревать 4 минуты при 100 %-ной мощности, пока полностью не прогреется. Подавать на стол теплым.

Варенье ягодное

Ингредиенты: 600 г свежей ягодной смеси (клубника, крыжовник, черная смородина, ежевика), 400 г желатина с сахаром, 60 мл лимонного сока.

Способ приготовления: Ягоды промыть и очистить от черешков, затем размять до образования однородного пюре. Соединить его с желатином, сахаром и лимонным соком и перемешать, после чего прокипятить, не накрывая крышкой, 8 минут при 100 %-ной мощности. Готовое варенье разлить по банкам и закрыть их.

Пудинг творожный с изюмом и цукатами

Ингредиенты: 3 желтка, 4 белка, 200 г сахара, 550 г творога, 50 г изюма, 30 г цукатов (измельченных), 40 г сухарей, 15 г сливочного масла, 20 мл сиропа из шиповника, 5 г ванилина.

Способ приготовления: Творог тщательно протереть. Желтки яиц соединить с сахаром, изюмом, цукатами, ванилином, добавить в творог, хорошо перемешать и аккуратно ввести взбитые в пышную пену белки. Полученная масса должна быть густой. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить в нее творожную смесь, смазать белком и запекать в печи в течение 6 минут при 70 %-ной мощности. Готовый пудинг подать на стол горячим, предварительно полив сиропом из шиповника.

Вишневый десерт

Ингредиенты: 450 г вишен (без косточек), 50 мл вишневого ликера, 80 г сахара, цедра 1 лимона, 15 г желатина, 300 мл розового вина, 50 мл воды, 3 листочка мяты, 8 вафельных трубочек, корица.

Способ приготовления: Полить ягоды ликером и оставить на 30 минут, после чего всыпать корицу, измельченную цедру и сахар и оставить еще на 30 минут. Замочить желатин в кипяченой воде. Откинуть вишни на сито, чтобы стекли излишки жидкости, которые затем смешать с вином и нагревать в течение 4 минут при 100 %-ной мощности. Набухший желатин развести в вине и немного охладить. Выложить ягоды в 4 бокала, залить жидким винным желе и поставить в холодильник. Готовый десерт подавать на стол с вафельными трубочками, украсив листочками мяты.

Десерт с ромом

Ингредиенты: 5 бананов, 60 мл ямайского рома,125 г сливочного масла, 80 г коричневого сахара, 50 мл лимонного сока, 15 г мускатного ореха (тертого).

Способ приготовления: Сливочное масло растопить в печи при 100 %-ной мощности, после чего добавить сахар и мускатный орех, поставить в печь еще на 4 минуты при такой же мощности, несколько раз перемешав. Затем влить лимонный сок и держать в печи, не накрывая крышкой, до загустения (приблизительно 3–4 минуты), перемешивая каждую минуту. Поместить бананы в полученную массу таким образом, чтобы она закрыла их полностью, и поставить в печь на 8 минут при 70 %-ной мощности. В отдельную емкость влить ром и держать в печи еще 2 минуты при 100 %-ной мощности, после чего вылить его на горячие бананы, поджечь и сразу же подать на стол.

Классический пудинг

Ингредиенты: 2 столовые ложки сливочного масла, 4 яйца, 100 г сахарного сиропа, 100 г сахарной пудры, 150 г ядер грецких орехов (поджаренных и измельченных), 2 столовые ложки цукатов (измельченных), 4 столовые ложки песочного печенья (измельченного), 2 столовые ложки коньяка, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2–3 кусочка сахара, 1 чайная ложка спирта, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка рома, 1 столовая ложка оливкового масла, соль на кончике ножа.

Способ приготовления: Цукаты проварить в сахарном сиропе, процедить, залить коньяком, оставить на 1 час, затем добавить печенье. Яйца аккуратно разбить, отделить желтки от белков. Белки взбить с сахарной пудрой и уксусом с помощью миксера. Сливочное масло растереть с желтками и солью, добавить орехи, смесь цукатов и печенья, взбитые белки, размешать и выложить в смазанную оливковым маслом и посыпанную панировочными сухарями термостойкую форму.

Готовить в течение 20 минут при мощности 50 %, затем еще 5 минут при мощности 70 %. Пудинг выложить на блюдо, полить ромом. Кусочки сахара пропитать спиртом, положить на пудинг и поджечь.

Пудинг «Клубничный»

Ингредиенты: 3 стакана молока, 1 $^{1}/_{2}$ столовой ложки сливочного масла, 70 г белого хлеба (черствого), 6 столовых ложек сахарной пудры, 2 желтка, 3 белка, 3 столовые ложки клубничного варенья, 1 столовая ложка оливкового масла.

Способ приготовления: Белки взбить с помощью миксера с 5 столовыми ложками сахарной пудры. Сливочное масло растопить в молоке. Хлеб растолочь с оставшейся сахарной пудрой, залить смесью молока и масла и оставить на 30 минут. Затем добавить яичные желтки, размешать, перелить в смазанную оливковым маслом термостойкую форму. Готовить в течение 7 минут при мощности 60 %, затем еще 2 минуты при мощности 100 %. Смазать горячим вареньем, остудить, выложить сверху взбитые белки и готовить в течение 30 секунд при мощности 100 %.

Пудинг-суфле с яблочным джемом

Ингредиенты: 100 мл молока, 100 г сахарной пудры, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки крахмала, 300 г сливочного масла, 3 белка, 2 желтка, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 чайная ложка оливкового масла, 100 г яблочного джема.

Способ приготовления: Белки взбить с помощью миксера. Сахарную пудру, муку и крахмал смешать, добавить размягченное сливочное масло, размешать, нагревать, помешивая, на слабом огне в течение 5 минут. Затем влить молоко и, взбивая, довести смесь до кипения, переложить в поддон для круп и варить 15 минут. Остудить, добавить яичные желтки, взбитые белки и ванильный сахар. Выложить смесь в смазанную оливковым маслом термостойкую форму. Готовить в течение 6 минут при мощности 80 %, затем еще 1 минуту при мощности 100 %. Пудинг смазать джемом, нарезать порционными кусками.

Банановый десерт

Ингредиенты: 6 бананов, 3 яйца, 25 мл молока, 18 г сахарной пудры, 40 мл лимонного сока.

Способ приготовления: Бананы очистить, полить лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и готовить 4 минуты при 80 %-ной. Соединить молоко со взбитыми яйцами, залить им фрукты и запекать при такой же мощности, пока соус не загустеет. Готовый десерт разложить по порционным тарелкам и подать на стол в теплом виде.

Запеканка из персиков и творога с изюмом

Ингредиенты: 4 персика, 150 мл сухого белого вина, 15 г тертой цедры лимона, 35 мл лимонного сока, 50 г меда, 2 яйца, 40 г сахара, 350 г творога (обезжиренного), 35 г манной крупы, 40 г изюма, 65 г миндальных орехов (тертых), 27 г сахарной пудры, 35 г сливочного масла.

Способ приготовления: Персики бланшировать, очистить от кожицы, разрезать и вынуть косточки. Вместе с вином, медом, цедрой и соком лимона поместить в емкость, накрыть крышкой и тушить 5–6 минут при 70 %-ной мощности. 1 персик нарезать ломтиками. Желтки аккуратно отделить от белков и растереть с сахаром до образования однородной массы. Перемешать творог, жидкость, образовавшуюся при тушении персиков, манную крупу, изюм, миндальные орехи и желтки. К полученной массе добавить взбитый в густую пену белок и распределить поверх половинок фруктов. Сверху положить персиковые ломтики, посыпать сахарной пудрой и выложить кусочки сливочного масла, после чего запекать при 60 %-ной мощности примерно 20 минут.

Яблоки, фаршированные изюмом и творогом

Ингредиенты: 6 яблок, 150 г творога, 50 г изюма, 35 г сахара, 2 желтка, 25 г манной крупы, 30 г сливочного масла, 15 г сахарной пудры.

Способ приготовления: Творог протереть сквозь сито, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтками и добавить размягченное сливочное масло. С яблок ножом срезать верхушку, аккуратно удалить сердцевину так, чтобы не нарушить целостность стенок. Заполнить фрукты полученной массой, выложить отверстием вверх на плоское блюдо и запекать при 100 %-ной мощности в течение 4–5 минут, после чего посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Клубника под «снегом»

Ингредиенты: 500 г клубники, 60 г сахара, 80 г печенья, 25 г сливочного масла, 2 белка, 80 г сахарной пудры, 50 мл лимонного сока.

Способ приготовления: 250 г ягод взбить с сахаром с помощью блендера. Печенье выложить в 1 слой на 4 тарелки, смазанные маслом. Сверху разложить полученное пюре и оставить для пропитки на 7 минут. Взбить крепкую пену из белков, сахарной пудры и лимонного сока. Положить на клубничное пюре целые ягоды, сверху залить белковой пеной и запекать в течение 3 минут при 80 %-ной мощности, после чего сразу подать на стол.

Джем брусничный

Ингредиенты: 1 кг брусники, 1 кг сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления: Бруснику промыть и варить в воде 10 минут при 80 %-ной мощности. Ягоды должны полопаться. Если некоторое их количество не разварится, их надо выбрать шумовкой и размять пестиком, затем положить обратно. Сахар держать в печи 10 минут при 100 %-ной мощности и добавить к горячим ягодам. Перемешать и варить 20 минут при той же мощности.

Десерт творожно-абрикосовый

Ингредиенты: 300 г абрикосов, 70 мл абрикосового сока, 12 г желатина, 40 г меда, 180 г творога, 80 г взбитых сливок, 4 листика мелиссы, 20 г тертой цедры лимона.

Способ приготовления: Абрикосы помыть, вынуть косточки, залить небольшим количеством абрикосового сока и нагревать в течение 7 минут при 50 %-ной мощности. Затем прикрыть крышкой и оставить охлаждаться. Оставшийся сок соединить с желатином, дать постоять 2 минуты, а затем нагревать в течение 50 секунд при 50 %-ной мощности, часто помешивая, пока он не растворится (но нельзя допустить его закипания).

Перелить сок с абрикосами в кухонный комбайн и приготовить пюре. Добавить мед, желатин и хорошо перемешать, после чего соединить с творогом и цедрой лимона и взбивать до образования однородной массы. Разложить готовый десерт по вазочкам и охлаждать, пока она не затвердеет. Перед подачей на стол украсить сверху взбитыми сливками и листьями мелиссы.

Десерт из яблок в кокосовой глазури

Ингредиенты: 600 г яблок (консервированных), 1 пакет кексовой смеси, 120 г сливочного масла, 50 г коричневого сахара, 45 г стружки кокосового ореха, 45 г орехов (любых, толченых), 7 г корицы (молотой).

Способ приготовления: Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками и выложить в небольшую форму. Затем посыпать их сухой кексовой стружкой и покрыть кусочками сливочного масла.

Оставшиеся ингредиенты соединить, тщательно перемешать и посыпать ими масло, после чего выпекать в течение 6–8 минут при 100 %-ной мощности. Подать на стол в теплом виде.

Крем сливочный с клубникой

Ингредиенты: 1 яйцо, 22 г сахарной пудры, 200 мл сливок (нежирных), 20 г миндальных орехов (молотых), 40 г клубники.

Способ приготовления: Яйцо и сахарную пудру взбивать, пока смесь не станет однородной, потом осторожно влить сливки. Разложить полученный крем в 2 креманки и посыпать молотым миндалем. Затем поставить их в квадратную емкость и влить кипящей воды до половины креманок и поставить в печь на 10 минут при 50 %-ной мощности (крем должен загустеть). Перед подачей на стол дать постоять 8 минут. Сверху посыпать клубникой.

Мусс с малиной

Ингредиенты: 200 мл молока, 300 г малины, 13 г желатина, 55 г сахарной пудры, 20 г ванильного сахара.

Способ приготовления: Молоко нагреть. Желатин растворить сначала в холодной воде, а когда он набухнет, подогревать его в печи в течение 45–50 секунд при 60 %-ной мощности (не следует кипятить). Затем соединить его с горячим молоком. Малину промыть, подсушить и размять вместе с сахарной пудрой. В остывшее молоко добавить ванильный сахар и хорошо взбить. В конце взбивания добавить размятую малину. Когда масса станет густой, выложить ее в креманки или на блюдечки и поставить в холодильник на 3–4 часа.

Десерт из бананов с шерри

Ингредиенты: 4 банана, 130 г сахара, 50 мл шерри, 100 мл сливок, 560 г сливочного масла.

Способ приготовления: Смешать сахар и шерри в емкости. Добавить сливочное масло и нагревать, накрыв крышкой, при 100 %-ной мощности до растворения сахара, перемешивая через каждые 2 минуты. Разрезать бананы на 6 кусочков и опустить в смесь так, чтобы она полностью покрыла их, и нагревать 3 минуты при 100 %-ной мощности. Подать на стол с охлажденными сливками.

Напитки

Компот из кураги и груши

Ингредиенты: 100 г кураги, 100 г груши (сушеной), 100 мл бренди, 650 мл воды, 50 мл рома, 80 г сахара.

Способ приготовления: Курагу и грушу хорошо промыть, выложить в кастрюлю, залить водой, накрыть и варить в течение 3 минут при 100%-ной мощности. Помешивая, добавить сахар и держать в печи еще 4 минуты при той же мощности, после чего влить бренди и ром и оставить на ночь.

Перед подачей на стол прогревать 5 минут при 100 %-ной мощности, 2 раза помешав.

Отвар отрубей с гранатовым соком

Ингредиенты: 40 г пшеничных отрубей, 560 мл гранатового сока, 20 г цедры лимона, 15 г сахара, 400 мл воды.

Способ приготовления: Отруби залить водой. Натереть лимонную цедру, добавить в размоченные отруби, довести в печи до кипения при 60 %-ной мощности и настаивать в течение 2–3 часов, после чего процедить, всыпать сахар, влить гранатовый сок и хорошо перемешать. Подать на стол охлажденным.

Напиток из шиповника и ежевики

Ингредиенты: 15 г плодов шиповника, 30 г ягод ежевики, 400 мл воды, 10 г меда.

Способ приготовления: Плоды шиповника и ягоды ежевики промыть, перемешать, залить кипящей водой, поместить в печь и довести до кипения при 70 %-ной мощности. Кипятить в течение 7 минут, а затем оставить на 3–4 часа в закрытой кастрюле в темном прохладном месте, после чего процедить и добавить мед.

Напиток из чернослива и меда

Ингредиенты: 40 г чернослива, 15 г меда, 450 мл воды .

Способ приготовления: Чернослив промыть, освободить от косточек, мелко нарезать, залить кипяченой водой, добавить мед и настаивать в течение 2–3 часов. Подать на стол теплым или немного охлажденным.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты: 220 г сухофруктов, 600 мл воды, 7 г ванильной эссенции, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления: Положить сухофрукты в кипящую воду, добавить ванильную эссенцию и перемешать. Готовить в небольшой жаропрочной посуде, прикрыв крышкой 7 минут при 70 %-ной мощности. Затем добавить сахарную пудру, снова прикрыть крышкой и оставить на 30 минут.

Кисель с черникой

Ингредиенты: 50 г черники (сушеной), 18 г сахара или меда, 20 г картофельного крахмала, 750 мл воды.

Способ приготовления: Чернику перебрать, промыть, залить водой и варить 20 минут. Потом процедить, добавить сахар и довести до кипения. Ввести в охлажденный черничный отвар, постоянно помешивая, картофельный крахмал, поместить в печь и довести до кипения при 60 %-ной мощности. Готовый кисель вынуть и разлить по креманкам или бокалам и охладить.

Коктейль персиковый

Ингредиенты: 400 мл персикового нектара, 100 мл лимонного сока, 80 г коричневого сахара, 2 г корицы, 3 г гвоздики (молотой).

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты в емкости из жаропрочного стекла и прогревать 1,5 минуты при 100 %-ной мощности. Готовый коктейль разлить по бокалам и подать на стол.

Коктейль молочный со взбитыми сливками

Ингредиенты: 500 мл молока, 150 г взбитых сливок, 160 мл апельсинового сока, 2 белка, 3 желтка, 70 г сахара, 5 г корицы, 8 г мускатного ореха (тертого), 8 г соли.

Способ приготовления: Вылить желтки в небольшую кастрюлю и тщательно взбить вилкой.

Добавить сахар, соль, корицу, мускатный орех, апельсиновый сок и хорошо перемешать. Затем влить молоко и варить 8 минут при 100 %-ной мощности.

Одновременно взбить белки в стеклянной миске. Вынуть молочную смесь из печи и быстро соединить с белками, сразу же перемешав.

Готовый коктейль разлить по чашкам и украсить сверху взбитыми сливками.

Пунш с шампанским

Ингредиенты: 200 мл сухого белого вина, 80 мл шампанского, 40 мл шерри, 80 г сахара, 2 гвоздички, 2 г корицы (молотой), 12 г лимонной цедры (тертой).

Способ приготовления: Кипятить вино с сахаром в течение 3 минут при 100 %-ной мощности, а затем добавить корицу, гвоздику, лимонную цедру и варить еще 3 минуты при 60 %-ной мощности, после чего процедить, добавить шерри и шампанское. Готовый пунш разлить по стаканам и подать на стол.

Пунш с ромом

Ингредиенты: 250 мл сухого белого вина, 250 мл сухого красного вина, 120 г сахара, 150 мл воды, 50 мл рома, 35 мл лимонного сока.

Способ приготовления: Сахар нагреть с водой за 3 минуты при 80 %-ной мощности. Затем добавить вино и держать в печи еще 2,5 минуты. После этого влить лимонный сок и ром, хорошо перемешать, разлить по стаканам, подогревать 25 секунд при 100 %-ной мощности и сразу же подать на стол.

Пунш с коньяком

Ингредиенты: 170 мл черного чая (крепкого), 100 мл сухого красного вина, 30 мл коньяка, 45 мл лимонного сока,45 г сахара, 20 г лимонной цедры (тертой).

Способ приготовления: Смешать чай, вино, сахар, сок и цедру лимона и разогревать 1,5 минуты при 100 %-ной мощности. Напиток процедить, перелить в чашку, добавить коньяк и сразу подать на стол.

Пунш ванильный

Ингредиенты: 150 мл молока, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 16 г сахара, 10 г ванилина.

Способ приготовления: Смешать молоко и сливочное масло в жаропрочном стакане емкостью 400 мл и нагревать, не накрывая, 1,5 минуты при 10 %-ной мощности, чтобы масло полностью растопилось. Затем добавить желтки, растертые с сахаром добела, и ванилин, осторожно влить взбитые в пену белки и сразу же подать на стол.

Грог традиционный

Ингредиенты: 150 мл воды, 50 мл рома, 30 г сахара, 30 мл лимонного сока, 1 кружок лимона, 1 гвоздичка, 2 г молотой корицы.

Способ приготовления: Лимонный сок соединить с сахаром, добавить гвоздику, корицу и хорошо перемешать.

Затем залить водой с ромом и нагревать в течение 1,5 минуты при 10 %-ной мощности, после чего перелить в бокал, украсить кружком лимона и подать на стол.

Грог с коньяком

Ингредиенты: 100 мл апельсинового сока, 100 мл черного чая (крепкого), 15 мл сахарного сиропа, 60 мл рома, 40 мл коньяка.

Способ приготовления: Апельсиновый сок, чай и сахарный сироп смешать и подогреть, не доводя до кипения.

После этого добавить ром, коньяк и сразу же подать на стол.

Коктейль с соком киви

Ингредиенты: 250 мл содовой, 50 мл виски, 10 г сахара, 2 листочка мяты, 70 мл сока киви.

Способ приготовления: Перемешать содовую, виски, сок киви и сахар и нагревать в течение 1,5 минуты при 10 %-ной мощности.

Подать на стол, украсив коктейль листочками мяты.

Коктейль апельсиновый с красным вином

Ингредиенты: 400 мл апельсинового сока, 1 л сухого красного вина, 1 лимон, 100 мл воды, 140 г сахара, 1 г корицы (молотой), 1 г гвоздики (молотой).

Способ приготовления: Смешать сахар, корицу, измельченный лимон и гвоздику с водой и нагревать в течение 1 минуты при 10 %-ной мощности. Затем добавить апельсиновый сок, вино и подать на стол.

Ликер клубничный

Ингредиенты 450 г клубники, 150 г сахара, 1 л воды, 350 мл водки.

Способ приготовления Клубнику промыть, выложить в емкость из жаропрочного стекла и аккуратно раздавить ложкой. Добавить сахар, воду и водку, поставить в печь на 1,5 минуты при 60 %-ной мощности, после чего накрыть и оставить на 3–4 дня. Готовый напиток процедить.